

森林セラピー — 弘法山公園コース —

森林セラピーと森林浴ヨガ
新緑に囲まれてボタニカルヒーリングのひととき

令和7年5月3日 (土・祝)



タイムスケジュール (予定)

- 9:30 小田急線秦野駅改札口 集合
- 9:35 水無川ほとり 受付
- 9:50 森林散策
- 11:30 青空ヨガ (AJYAインストラクター
森林健康指導士 **Toshimi**)
- 12:30 昼食 (セラピー弁当)
- 13:30 森林散策・森林安息・森のティータイム
♡和ハーブとお菓子でほっこり♡
- 15:00 散策後、権現山にて解散



自然の中で過ごした後は、「名水はだの富士見の湯」でゆったりと温泉もおススメです

※美肌効果があると言われるメタケイ酸豊富な天然温泉
「名水はだの富士見の湯」 (<https://www.hadanofujiminoyu.jp/>)
※当日ガイドの判断でロードの変更を行うことがあります。

【定員】6名 (定員になり次第締切)

【持ち物】飲み物、健康保険証、
寝転べる大きさのシート (ヨガマット)

【参加費】4,500円 (ガイド料、ヨガ講習、
セラピー弁当、秦野の水、和ハーブ・お菓子、
お土産、保険)

【申込み】森林ふれあい課まで
メール又は電話で御連絡下さい。

☎0463-82-9631

✉shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp



主 催：はだの表丹沢森林セラピー協議会・森林ふれあい課