

活動分野	森の癒し		
タイトル	健康と癒しの森歩き ～心と体で楽しむ森林浴～		
実施日時	平成30年11月10日(土) 10時～11時30分		
実施場所	松戸市 21世紀の森と広場		
受講者	22名	FIC会員他スタッフ	2名+2名

活動の内容

「21世紀の森と広場」は千葉県から「健康と癒しの森30選」に指定された自然が豊かで、素晴らしい公園です。森には短いながらも静かな森林浴にお薦めのセラピーコースがあります。



前日の雨は上がり、暖かい小春日和



木に触れて 腹式呼吸もマスター

今回は森林セラピーを企図した田園～森歩きです。暖かい晴天の休日。トチノキ、カツラ、ユリノキと紅葉が進みイロハモミジも色付き始め、すっかり秋めいた森は森林セラピーに最適な季節を迎えました。森の中でのんびり過ごして身も心もリラックスしましょう。

森林浴は健康回復・維持増進に有効であると、医学的に証明されています。森林環境からの刺激を積極的に五感で受け止めましょう。起伏のある森の道で運動効果も見込めます。



フィトンチッドの効能は？



枯葉のクッションは眠りを誘います



「森の癒し」体感できましたか