

活動紹介

千葉県森林インストラクター会

活動分野	森の癒し		
タイトル	秋の三舟山ハイキング〈森のセラピー体験〉		
実施日時	平成30年11月16日（金）9時30分～12時30分		
実施場所	君津市 三舟山		
受講者	6名	FIC会員他スタッフ	3名

活動の内容

千葉県から「健康と癒しの森30選」に指定されている三舟山で『森のセラピー』を体験します。良く晴れた小春日和、地元の人たちに愛される三舟山をいつもと違った感覚で歩きましょう。



三舟の里案内所



静かな森へ



木に触れて

今回は平日なのでゆっくりと静かな森林浴を楽しみました。草本の花は少なくチョット寂しいですが、ハゼノキ、ヤマザクラ、コナラなどの赤や黄色の紅葉が綺麗です。

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。低山歩きで運動効果も見込めます。

秋は森林セラピーに最適な季節です。|



谷津田を眺めて



山頂へ



風の無い山頂広場でひと眠り



遠く東京の眺望、富士山は何処？