

野外講座

森林セラピー基地・美杉を歩く

五十鈴塾事務局

津市美杉町は、全域が赤目一志峡県立自然公園、西部の山岳地域が室生赤目青山国定公園に指定され、全体の9割を森林が占めています。森には人を癒し、健康に導く力があります。その効果は森林浴として親しまれてきました。森林セラピーとは科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。美杉町の豊かな森の中を森林セラピーガイドとともに歩き、呼吸方法やウォーキングを通じた身体のフィットネスを学んでみませんか？今回は清らかな溪流沿いの道や林の中を歩きます。ハイキングでも、登山でもない健康のために森に入る、新しい森の楽しみ方を始めてみましょう。運動の後は美味しい昼食が待っています。(歩きやすい服装で飲物・おやつなどをお持ちください)

日 時 7月5日(月) 7:30～16:00 参加費 会員 8,500円 ビジター 9,000円(バス代・昼食代・ガイド料・保険料含む)
集合場所 7:25五十鈴川駅ロータリー集合 定員 15名限定