

# 森の健康散歩に出かけよう

## ～裏磐梯の森で森林浴～

森のもつリラックス効果を活用して  
四季を通して心身の緊張感や気分の高まりをほぐし  
ストレスから解放して心身ともにリラックスしてみませんか！

[開催日] 2024年6月1日～2025年5月17日の第1・第3土曜



④ 6/1、6/15、7/6、7/20、8/3  
(8/17は休みとなります)



⑤ 9/7、9/21、10/5、10/19、11/2、11/16



⑥ 12/7、12/21、1/18、2/1、2/15  
(1/4は休みとなります)



⑦ 3/1、3/15、4/5、4/19、5/17  
(5/3は休みとなります)

[開催時間] 13:00～15:00

[定員] 5名(中学生以上・先着順・最小催行人数2名) ※事前申し込み必要

[集合場所] 裏磐梯サイトステーション 森の駅

[コース] レンゲ沼探勝路・中瀬沼探勝路(約2km)

レンゲ沼を見ながらの中瀬沼探勝路は、40分程度の散策コース。  
裏磐梯を代表するビュースポットである中瀬沼展望台までの道のりは、整備された道で、草花を楽しむことができる。展望台からは中瀬沼の箱庭のような美しい沼と森が見え、その奥には雄大な磐梯山が現れ、その美しさに癒される。

[料金] 3,000円(ハーブティ付)

※積雪期のスノーシューのレンタル料金は別途となります

散歩の前後に血圧測定とストレスチェックを行います

ご自身のストレスレベルを確認するチャンスです

**ぜひ、お試しください！**

監修/杜の日 代表・及川 結(森林セラピスト)

<http://morinohi.jp>

※ 詳細は裏面をご覧ください ▶

《主催》 NPO法人裏磐梯エコツーリズム協会

〒969-2701 耶麻郡北塩原村桧原字剣ヶ峰 1093

TEL. 080-2827-1687