

## 参加条件

- ・中学生以上の方
- ・屋外・森林内でのプログラムのため、持病・アレルギー・体力などに配慮が必要な方がいらっしゃいましたら、申し込みの時にお知らせください。

## 服装・持ち物について

- ・滑りやすく汚れても良いスニーカーやトレッキングシューズ
- ・屋外の寒暖差に対応できる脱ぎ着しやすい服装・ウィンドブレーカー等
- ・虫さされやケガ・日焼けなどの防止のため、長袖・長ズボン・帽子をお勧めします。
- ・飲み物
- ・リュックサックなど両手が開くバッグ推奨 ※貴重品は各自でお持ちください。
- ・（雨予報の場合）レインコート・雨具・傘
- ・（必要な方）着替え・タオル・虫除け・日焼け止め・常備薬等

## 駐車場

- ・裏磐梯サイトステーション専用駐車場（40台・無料）

## 天候対策

- ・小雨の場合は内容を変更して実施しますが、荒天の場合は中止となります。
- ・自然災害等により中止する場合があります。
- ・状況により中止と判断される場合は、前日までに事務局よりご連絡いたします。

## キャンセル受付期限

- ・前日の正午までに電話にて連絡をお願いします。

NPO 法人裏磐梯エコツーリズム協会 TEL:080-2827-1687

## 個人情報の取り扱い

- ・お知らせいただいた個人情報は、上記の利用目的のみに使用し、管理責任者を定め紛失や漏洩が発生しないように努めるとともに第三者に提供することはありません。

## 申し込み先

- ・開催日の3日前（当日の週の水曜日）までに右記のQRコードから必要事項を記入の上、お申し込みください。



## 森林浴の健康効果



### ストレスホルモン減少

体内の緊張を高める作用を持つストレスホルモンとされるコルゾールやアドレナリンを低下させます。



### 心理的効果

「緊張」「抑うつ」「怒り」などの気分を和らげながら「活気」「活力」などの気分を高め、意欲・エネルギーを回復させます。



### リラックス効果

交感神経の活動を抑え、副交感神経の活動を活発にします。また血圧や脈拍を下げ、リラックスさせます。



### NK細胞の活性化

NK活性が高まり、病気に対する抵抗力など免疫機能が上がります。