

うきは市癒しの旅先案内人による 森林セラピー紹介

○うきはの森に癒されて

今、森林セラピーロードはウツギ等の白い花々が咲き、木々は新緑がきれいです。私が森林セラピーと出会ったのは養成講座です。その頃、親の介護をしていて「近くでいいから、月に1回くらい野山に行きたい」という思いでした。森林セラピーガイドをするようになり、一番癒されているのは、私自身ではないかと思っています。案内をした後、良かったと言われるのは「森の中で寝る」ことです。目を閉じて耳を澄ませたり、木の梢や空を眺めたり、たまにウトウトしたり…これは、私もセラピー体験の中で好きなことです。

ガイドをする中でいろいろなことに興味が広がりました。草花、樹木、健康のこと。その出発点は「現の証拠」です。胃薬として名前だけしか知らなかった花と出会えたことです。夏頃から濃いピンクの小さな花を咲かせます。そのような花が身近にあるということに気付かされました。ゆっくり歩いて、森に癒される森林セラピーを楽しみながら活動しています。



▲ゲンノショウコの花

森林セラピーガイド 山崎 征子

★うきは市が大好きな案内人による森林セラピーのお申込みは…

うきは市癒しの旅先案内人協会 Tel.080-2714-6065

皆さまのご参加お待ちしております♪

森林セラピー

森林セラピーと篠笛・オカリナ音楽会

心と体を健康にする「森林セラピー」を案内人と散策し、篠笛・オカリナの音楽会で癒されましょう。

■日時 5月13日(日) 10時～15時予定
(つづら棚田駐車場に10時までに集合)
※小雨実施

午前中：森林セラピー(つづら棚田の散歩道コース)
午後：篠笛・オカリナの音楽会

■参加料 2,000円(昼食は付いていません)
※弁当希望の方はプラス1,000円に対応可

■持参品 飲み物、タオル、雨具、帽子、

■服装 長袖、長ズボンの動きやすい服装、履き慣れた運動靴

一日森林セラピー

～妹川の谷を歩こう～

高低差の少ないコースで歩きやすいです。1日ゆっくり、ゆっくりと歩いてみませんか？

■日時 5月20日(日)
(藤波ダム公園駐車場に9時までに集合)

■参加料 1人2,000円(ガイド料)
※昼食は付いていません。
※弁当希望の方はプラス1,000円に対応可

■持参品 飲み物、タオル、雨具、帽子、敷物

■服装 長袖、長ズボンの動きやすい服装、履き慣れた運動靴

●申込み

実施日の1週間前までに、うきは市癒しの旅先案内人協会(Tel.080-2714-6065)へご予約をお願いします。

※キャンセルは、実施3日前の17時までに必ずご連絡をお願いします。

キャンセルが遅れた場合や当日ご参加いただけなかった場合は、キャンセル料が発生しますのでご了承ください。