

癒しの旅先案内人による 森林セラピー紹介

12年前、「定年後は実家で過ごしたい」という夫の一言で、うきは市での生活が始まりました。不安を抱えながらスタートしたうきはの暮らしでしたが、何て良いところだろうと思うのに時間はかかりませんでした。

それはご近所で、パート先で、そして森林セラピーで心優しい人々との出会いがあったからです。友人に誘われ何気なく案内人養成講座を受講し、活動を始めてから10年を迎えました。その間に夫が亡くなり、辛かった時期も森林セラピーの仲間を支えられ、森に入ることによって心の平静を保てたように思います。

森林セラピーは、森の持つ力を借りて心と身体の健康を維持、増進するのが目的で、森の中を案内人と一緒にゆっくり歩きます。今では国内外からたくさんのお客さまが参加されます。うきは市の皆さまも気軽にご参加ください。

案内人一同、心よりお待ちしております。



癒しの旅先案内人 泉 洋子

★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
皆さまのご参加をお待ちしております♪

森林セラピー

◇森林セラピーとヨーガ

～ゆっくり歩く、ゆっくり調える～

■日時 5月31日(木) 10時～15時予定
(四季の舎ながいわ駐車場に10時までに集合)

※小雨実施

午前：森林セラピー(つづら棚田コース散策)

午後：ヨーガ体験(マットは準備します)

◇講師 松本 明子

(うきは市癒しの旅先案内人協会)

■参加料 3,000円(昼食は付いていません)
※弁当希望の方はプラス1,000円で対応可。
※当日支払いをお願いします。
※森林セラピーガイド料、ヨーガ体験料込み。

■持参品 飲み物、タオル、雨具、帽子など

■服装 長袖、長ズボンの動きやすい服装、履き慣れた靴

◇森林セラピー&こけ玉づくり

心と体を健康にする「森林セラピー」を案内人と体験し、午後はこけ玉づくりを体験してみませんか？

■日時 6月10日(日) 10時～15時予定
(調音の滝駐車場に10時までに集合)

※小雨実施

午前：森林セラピー(調音の滝の散歩コース)

午後：こけ玉づくり

■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円で対応可。
※当日支払いをお願いします。
※森林セラピーガイド料込み。

■持参品 飲み物、タオル、雨具、帽子、軍手、エプロン

■服装 長袖、長ズボンの動きやすい服装、履き慣れた運動靴
※こけ玉づくりで汚れることがあります。

●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。