



一日森林セラピー 長岩公園の森を楽しむ

うきは市癒しの旅先案内人協会 ☎080-2714-6065

階段も多い森の中のアップダウンのあるコースです。
心と体を健康にする森林セラピーを体験してみませんか？

うきは市癒しの旅先案内人協会企画

- **開催日時** 10月23日(日) ※小雨決行 ※10:00までに集合
- **集合場所** ひめはるビジターセンター駐車場(旧四季の舎ながいわ)
うきは市浮羽町新川3025-1
午前 森林散策 ~昼食~ 午後 森林散策 午後3時頃解散予定
- **参加料及び持参品** 2,000円(森林セラピーガイド料込み)
※お弁当希望の場合はプラス1,000円
- **持参品** 昼食、飲み物、タオル、雨具、帽子、敷物
- **服装** 長袖、長ズボン(虫さされや草まけ予防)、履き慣れた運動靴
- **予約方法** 1週間前迄に、上記のQRコードから、またはお電話にてご予約をお願いします。



※お弁当を注文された方のキャンセルにつきましては、実施3日前の17:00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。

市企画 森林セラピー×ヨガ

うきはブランド推進課地域振興係 ☎76-9059

うきは市の森林セラピーで五感を使って癒しを感じた後、森の中で神秘的なヨガを体験してみませんか。

- **日時**: 11月6日(日) 10:00集合~15:00頃解散
- **集合場所** つづら棚田駐車場(うきは市浮羽町新川3110)
9:30~10:00 受付
10:00~12:00 森林セラピー体験
12:00~13:00 昼食
13:00~14:30 ヨガ体験~解散
- **参加料** 一人3,000円(昼食は付いてません)
※森林セラピー弁当希望の方は+1,000円で対応可
- **募集人員** 先着20名
- **持参品** 昼食、飲み物、タオル、雨具、帽子、敷物
- **服装** 長袖、長ズボン、履きなれた運動靴
- **予約方法**
参加者氏名、電話番号、住所、参加人数、森林セラピー弁当の個数、を記載の上、メールもしくはお電話にてお申込みください。



- **申込先** うきは市役所うきはブランド推進課地域振興係
☎ 76-9059 / FAX 77-5557 / Mail tiiki@city.ukiha.lg.jp