



森林セラピーと森林浴ヨガ 桜に囲まれてボタニカルヒーリングのひととき

令和8年3月22日(日)



森林セラピー — 弘法山公園コース —



タイムスケジュール（予定）

- 10:00 小田急線秦野駅改札口 集合
10:05 水無川ほとり 受付
体調確認・セルフケアシート
ガイダンス・準備運動
10:15 森林散策
青空ヨガ（AJYAインストラクター
森林健康指導士 **Toshimi**）
13:00 昼食（セラピー弁当）
13:30 森林散策・森林安息・森のティータイム
♡和ハーブとお茶菓子でほっこり(^^)
15:00 散策後、權現山にて解散

自然の中で過ごした後は、「名水はだの富士見の湯」でゆったりと温泉もおススメです。
※美肌効果があると言われるメタケイ酸豊富な天然温泉
「名水はだの富士見の湯」（<https://www.hadanofujiminooyu.jp/>）
※当日ガイドの判断でロードの変更を行うことがあります。



※イメージ図

【定 員】 7名

【持ち物】 飲み物、健康保険証、
寝転べる大きさのシート（ヨガマット）

【参加費】 5,000円（ガイド料、ヨガ講習、
セラピー弁当、秦野の水、和ハーブ・お菓子、
お土産、保険）

【申込み】 森林ふれあい課まで

メール又は電話で御連絡下さい。

☎ 0463-82-9631

✉ shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp

