



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、権現山にて解散

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.hadanofujiminoyu.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。



【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)

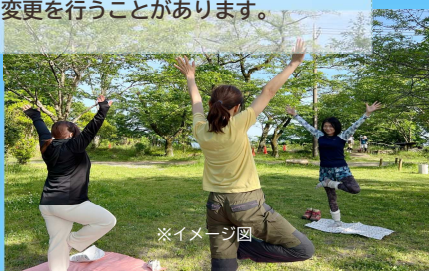
【参加費】5,000円 (ガイド料、ヨガ講習、  
セラピー弁当、秦野の水、和ハーブ・お菓子、  
お土産、保険)

【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



※イメージ図

主 催 : はだの表丹沢森林セラピー協議会・森林ふれあい課