

医師と歩く森林セラピーロード

長野県木曾郡上松町 赤沢自然休養林



2022年10月16日（日）

長野県木曾郡上松町 赤沢自然休養林

参加費： 4,000円（税込）/人（昼食代含む）

※別途駐車料金がかかります。

赤沢自然休養林は、樹齢300年以上の木曾ひのき天然林。木曾ひのきの森は日本三大美林に数えられ、特に赤沢自然休養林は昭和57年に国内初の森林浴大会が開催された場所として、年間約10万人の方々が訪れています。

赤沢の森は国有林内に広がり、森林から生まれたばかりの水と空気が満ちています。ひのき特有の爽やかな香りが楽しめ、森林のもつ健康増進効果は、千葉大学・日本医科大学・森林総合研究所などの生理実験により実証され、リラックス効果や免疫力の増強などが確認されました。

園内には森林セラピーの認定を受けたセラピーロードをはじめ7つの散策コースがあり、また木曾森林鉄道が保存運行されています。

平成19年度から全国に先駆けて森林セラピー事業に取り組む長野県立木曾病院の久米田茂喜名誉院長と赤沢自然休養林を知り尽くす森林セラピーガイドによる説明を受けながら森を散策します。せせらぎの音を聞きつつ大樹のもとで寝転がったり、ストレスチェックを体験してみたり。いつもとは違う森を楽しみながら自然と健康についてのんびり考えてみませんか。

特別企画

テントサウナ体験もできます！

場所 上赤沢コース入り口特設会場

時間 13:30～/14:30～

所要時間 90分～120分

料金 500円（一般1,000円）

人数 先着20名様（事前申込優先）

持ち物 タオル、着替え、Tシャツ等
濡れてもよい服

主催： 上松町観光協会 NPO木曾ひのきの森 長野県立木曽病院

【概要】

2022年10月16日（日）@赤沢自然休養林

- 9：45 現地受付開始
事前検査（血圧・アミラーゼ測定）
- 10：10 開会式（ウォーミングアップ体操）
散策開始
- 11：30 森林浴終了
事後検査（血圧・アミラーゼ測定）
- 12：00 閉会式
解散 セラピー弁当配布

【同行医師】

長野県立木曽病院 名誉院長 久米田茂喜



【お問い合わせ・お申し込み先】

〒399-5601

長野県木曽郡上松町大字上松159-3

一般社団法人上松町観光協会

（電話番号 0264-52-1133 メール hinoki@avis.ne.jp）

お申込み締切：10月11日（火）

募集人数：先着15名様

新型コロナウイルス感染症対策のため、状況に応じて手指の消毒や検温をお願い申し上げます。参加される方はコロナワクチンを3回接種されている、または3日前までのPCR検査で陰性の方が望ましいです。

ご理解とご協力をお願いいたします。