

# 医師と歩く 森林セラピー ロード

8/18  
日曜日

## デジタルデトックスin赤沢自然休養林

散策時にデジタル機器をお預かりいたします  
五感を呼び覚ますネイチャーゲームも実施！

- 開催日 令和6年8月18日(日)  
参加費 3,580円(税込)/人 昼食代含む  
※自家用車の場合、駐車場料金が別途かかります。  
日程 9時45分 現地受付開始  
検査・ウォーキング・森林浴  
12時頃 昼食弁当配布後、現地解散  
募集人数 先着20名(最小催行人数3名)  
申込締切 令和6年8月13日(火)  
お問合せ・お申込み先  
〒399-5601  
長野県木曾郡上松町大字上松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)



古くから優れた木材の産地として知られる木曾の山々は、江戸時代には厳しく伐採を禁じられ、現在では樹齢数百年間のひのきをはじめとする、豊かな森が広がる国有林として管理されています

赤沢自然休養林は、昭和57年、全国に先駆けて森林浴大会が開催され、森林のもつ健康増進効果を、7つの散策コースをのんびり楽しみながら体験することができます。

同行医師 長野県立木曾病院 名誉院長 久米田茂喜



主催 上松町観光協会・長野県立木曾病院