

医師と歩く 森林セラピー ロード

8/17
日曜日

長野県木曾郡上松町 赤沢自然休養林

主催 上松町観光協会・長野県立木曾病院

開催日 令和7年8月17日(日)
参加費 5,000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 9:45 セラピー体験感にて受付開始
検査・ウォーキング・森林浴
12:00 昼食(弁当)
13:00 ヒーリングウォーク
心と身体の回復力を高める森歩きをします
14:00 現地解散

募集人数 先着15名(最小催行人数5名)
申込締切 令和7年8月12日(火)

お問合せ・お申込み先
〒399-5601
長野県木曾郡上松町上松159-3
一般社団法人 上松町観光協会



お車でお越しの場合は、
カーナビに
0264-52-4830
とお入れください。

※散策時はデジタル機器をお預かりし、デジタルデトックスを実施します。



同行医師 長野県立木曾病院 名誉院長 久米田茂喜

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た森です。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。