

あかさわ

# 赤沢

森林セラピー基地

Well-being 〈至福感〉一泊の旅……  
森林セラピストがプランニングしてご案内



森林鉄道



チップ撒き体験  
森を守る活動の1つにも  
触れる事ができます



民宿さわぐち

## ◆赤沢自然休養林

森林浴発祥の地、赤沢は樹齢300年以上の木曾ひのきの天然林で、伊勢神宮の御神木が伐り出されている森です。

## ◆森林セラピーの効果

森林の出す香り成分「フィトンチッド」が免疫機能を高め、森林浴がストレスを減少させることが知られています

全国64カ所の森林セラピー基地の中で唯一森林セラピードックが開設されています。

〈お問い合わせ・申し込み先〉

(一社)上松町観光協会

Tel: 0264-52-1133

〒399-5601 長野県木曾郡上松町大字上松159-3

<https://kiso-hinoki.jp> メール: hinoki@avis.ne.jp

長野県知事登録旅行業第3-583号

企画: 森林セラピスト、ネイチャーゲームリーダー 田上洋介

共同企画・実施: (一社)上松町観光協会

後援: NPO法人 木曾ひのきの森

# 木曾ひのきの赤沢自然休養林

## 癒しの旅

☆信州木曾あげまつ☆

1泊2日

最少催行5名  
(最大10名位)

※ご利用日の7日前までにお申し込みください。

### ディナータイムプラン

50分 500円/1人 (オプション)

「6つの炉端談議」から、2つまで選べます(チラシ下)。体験される場合にはご予約の際にお伝えください。

8月から11月始めまで

土曜日・日曜日の1泊2日で随時募集中!!

ツアー料金

19,800円 税込み

(ガイド料・宿泊費(1泊2食)・2日目昼食・森林鉄道乗車代・保険料等込み)

※現地まで自家用車でお越しの際には、別途駐車料金600円/1台がかかります。※公共交通機関ご利用の場合には、駅から赤沢までの往復のバス代が別途かかります。宿から赤沢までは送迎のバスがございます。※参加人数によっては宿が相部屋となる場合がございます。※宿は民宿さわぐちまたは、町内宿泊施設。※キャンセル料：3日前～1日前は宿泊費の50%、当日は宿泊費の100%

- 12:30 赤沢自然休養林 集合  
インテーク ストレスチェック
- 13:10 森林資料館、森林鉄道記念館  
(日本遺産・林業近代産業遺産)見学
- 14:00 森林鉄道乗車 チップ撒き
- 14:30～16:30 森林散策 冷沢・駒鳥コース  
ネイチャーゲーム  
木遣り歌  
パズルラリー
- 17:00 宿へ着 炉端焼き デイナータイム



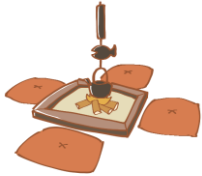
- 8:30 宿 発
- 9:00～11:30 チップ撒き  
瞑想(バンダナシート使用)  
数息観体験(息を整える禅の瞑想)  
ネイチャーゲーム カモフラージュ
- 12:00～ 昼食 (焼きおにぎり弁当)
- 13:15～ 森林散策(向山コース)  
ネイチャーゲーム  
(バンダナか大きめのハンカチを使用)  
全員で作る印象ポエム  
インテーク ストレス軽減チェック



16:00 解散予定

※天候等により散策コースやスケジュールの変更がある場合がございます。

- 6つの  
炉端談議
- ①森林浴の深い話
  - ②水とオイルの不思議な話
  - ③心の居場所探しネイチャーゲームの極意
  - ④木曾ひのきオイルの持つパワーの魅力
  - ⑤300年のひのきの木っ端でつくるブローチ
  - ⑥木曾の民謡を聞く (各話 50分)



ネイチャーゲームは次のものを行います

- ・ひのきの妖精ヒナネコさんと鳴き声ミャッホオ
- ・EYE合いビーム ・転ばぬ先の杖
- ・心の居場所さがし
- 〈認められる、役に立つ、褒められる、思いやり〉
- ・木こりの親方 ・カモフラージュ
- ・サウンドマップ ・目隠しイモムシ
- ・木の根っこ (シート利用)

※ シート・杖は、貸出いたします。

### アクセス(公共交通機関)

1日目(土曜日) (赤沢線バス発着時刻)  
木曾福島駅発 9:20→上松駅発 9:35→赤沢着 10:05  
木曾福島駅発 11:10→上松駅発 11:25→赤沢着 11:55  
2日目(日曜日) (赤沢線バス発着時刻)  
赤沢発 16:20→上松駅着 16:50→木曾福島着→17:05



### アクセス(自家用車)

<東京方面から>  
長野県道塩尻インターより  
国道19号線を通って中津川方面へ  
約60分  
→上松町市街地付近から西へ約30分

<名古屋方面から>  
中央道中津川インターより  
国道19号線を塩尻・木曾方面へ約60分  
→上松町市街地付近から西へ約30分

中央道伊那インターより  
国道361・19号線を通って  
中津川方面へ約50分

→上松町市街地付近から西へ約30分



- ・木曾福島駅⇨赤沢 往復券：2,800円 ・上松駅⇨赤沢 往復券：2,000円
- 木曾福島駅⇨赤沢 片道券：1,500円 上松駅⇨赤沢 片道券：1,200円