

森林セラピー入門 ウォーキング@真鶴



ウェルビーイングストレッチ ～脳疲労を解消して 自律神経を整える～



2025 **11.8**[土] 10:00～12:00

日々の生活に「食・運動・癒やし」の未病改善を取り入れ、自分の「こころ」と「からだ」に向き合いましょう。
自分らしい **幸せライフスタイル** はじめよう♪

集合 県営みさき駐車場 (足柄下郡真鶴町真鶴岬1173-3) 10:00集合
・伊豆箱根バス(「ケーブル真鶴」行き)「真鶴駅」乗車「岬入口」下車 徒歩約10分

プログラム 健康チェック (血圧測定、ストレス度チェック)

① 森林セラピー入門ウォーキング@真鶴 **運動** **癒**

森林セラピーとは、科学的根拠に裏付けされた森林浴のことです。
潮騒に耳を傾けながら、関東有数の巨樹の森、真鶴半島のお林を
ゆっくりと歩き、五感を開放する森の楽しみ方を学びます。

② ウェルビーイングストレッチ **運動** **癒**

～脳疲労を解消して自律神経を整える～
真鶴の豊かな自然の中で、ゆっくりとした動作で、身体・脳ストレス
の軽減を図り、自律神経を整え、脳疲労回復やリラクゼーションの
具体的な方法を学びます。

「森林セラピー入門」

講師 鈴木 勝 氏

(一社)真鶴町観光協会 森林セラピスト

森林空間を体全体で感じ取り、こころ
と体をリラックスさせ、五感を使った新し
い森の楽しみ方を知りましょう。

「ウェルビーイングストレッチ」

講師 茂木 潤一 氏

(公財)かながわ健康財団 健康運動指導士

からだをゆっくりと動かしながら、現在
の自分の心身の状態を把握する方
法を知りましょう。

参加費 1000円 (受講料 各500円)
※① ②のプログラム、どちらかだけの受講も可能です。
お問い合わせください。(両プログラム受講者が優先されます)

定員 ① 20名 ② 20名

申込方法 メールまたは電話で事前に

① 氏名 ② 住所(市区町村まで) ③電話番号(日中連絡が取れるもの) ④メールアドレス
をご連絡ください。

申込締切 **10月31日(金)** 事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申込みの場合は、件名を「1108レッスン」にしてお送りください。



申込メールアドレス

申込・お問合せ先：公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00～17:00)

電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp