

ブナの森の散歩道

ぬくみだら 温身平

森の香りと木漏れ日につつまれて
心も体も元気になれる

森林セラピーとは

森林浴にはリラックス効果、血圧の低下、免疫力の向上、ストレスホルモン減少など、様々な癒し効果があります。森を楽しみながらこころと身体の健康維持を目指すのが森林セラピーです。

日曜・祝日限定

夏のミニツアー

7～8月の日曜・祝日は森林セラピーアテンダントが温身平入口に常駐しております。常駐日は予約なしでミニツアーを体験できますので、お気軽に声をおかけください。

- 常駐日■ 7/14～8/25 の日曜・祝日
- 場 所■ 温身平セラピーロード入り口
- 時 間■ 9:30～15:00
- ミニツアー■ (予約不要・随時受付)

案内料： 大人 1,000 円、小学生以下無料
時 間： 1 時間コース

森林セラピーアテンダントがご案内

森林セラピスト、セラピーガイドをはじめ、地元マタギや山のプロなど、個性豊かなアテンダントがご案内します。

森林でゆっくり疲れを癒したい、トレッキングを楽しみたい、など、予約時にご希望や目的をお伺いできれば、それに応じたコースや案内人をご紹介しますこともできます。

案内料金 (※要予約、時間は応相談)

コース名	人数体系	案内料
半日コース (3時間未満) 温身平の主要なロードを ご案内	1名	参加者1名あたり 5,000円
	2～4名	参加者1名あたり 3,000円
1日コース (3時間以上) 森の昼寝、ティータイム等 リラックスタイムあり	1名	参加者1名あたり 10,000円
	2～4名	参加者1名あたり 5,000円

<特別料金>

○団体料金 (5名以上、4時間未満)

アテンダント1名につき 10,000円

※団体の場合、グリーンチェックは受けられない場合がございます。
セラピー効果をより実感したい方は少人数プランをご利用下さい

山形県小国町「温身平（ぬくみだいら）」は、日本初の森林セラピー基地として設定されました。白いブナの幹と雪のイメージから「白い森」と呼ばれる小国の森。樹齢200年とも言われるブナやミズナラの巨木の森で癒しの時を過ごしてみませんか？

■温身平の森

磐梯朝日国立公園・飯豊連峰の麓に広がり、ブナやミズナラの巨木が立ち並ぶ美しい森です。なだらかな地形で歩きやすい遊歩道ですので、体力に自信のない方やお子様でも森の魅力を満喫していただけます。

●森林ヨガ体験（要予約）

森のエネルギーを体いっばいに取込む森林ヨガ。講師1名につき、20名まで参加できます。料金：講師1名につき10,000円 ※水曜日・木曜日限定

●ストレスチェック

飯豊山荘セラピールームにて各種ストレスチェックができます。森林散策の前後で比較する事で効果をより実感する事ができます。ご希望の際はお問い合わせください。
・自律神経測定機で心身のストレスチェック
・血圧、脈拍等の測定

●マタギの学校（要予約）

小国町に今でも伝えられているマタギ文化。マタギの歴史や狩りの現場などの貴重な資料映像を鑑賞します。料金：1,000円（ワンドリンク付き）

●温泉浴（日帰り入浴）

温身平周辺では2つの天然温泉をお楽しみいただけます。※予約不要。案内料に入浴料は含まれませんのでご了承ください。
＜飯豊温泉＞…800年前マタギによって発見されたと伝えられる温泉
入浴施設－国民宿舎飯豊梅花皮荘・川入荘・飯豊山荘
＜泡の湯温泉＞…全国でも珍しい炭酸温泉
入浴施設－三好荘
料金：大人500円、小人300円（三好荘のみ小人250円）

●セラピー弁当（要予約）

山菜、きのこや岩魚など、地元の旬の食材を贅沢に使ったヘルシーなお弁当です。※団体10名以上のみご利用できます。実施日の10日前までにご予約ください。料金：1,620円（税込）（問合せ 飯豊梅花皮荘 TEL 0238-64-2111）

●山荘ランチ・森のおにぎり（要予約）

森林セラピー基地近くの飯豊山荘でランチをお楽しみ下さい。森のおにぎりは前日までにご予約下さい。（飯豊山荘食堂営業時間 11:30～13:30）



森林セラピー基地「ブナの森 温身平」セラピーロードマップ

