

参加者 随時募集中!!

森林セラピーは、環境からのストレスを改善するという点からも大きな効果を持っております。人々の心を癒すといわれています。ストレスホルモン(アドレナリン、ノルアドレナリン、コルチゾール)を減少させ、ストレスを軽減し、リラクゼーション効果をもたらす効果が期待されます。自律神経のバランスを整え、心拍数と血圧を低下させる働きもあります。

森林セラピーツアー

・お一人様:各5,000円

※ガイド料・セラピー弁当・温泉入浴券・保険代込みです。

内容

●森林の癒やし効果や村の歴史などを詳しく説明してくれます。ショートコース:往復1.7Km

●ガイドが杉や動植物のことを説明しながら案内します。

ロングコース:往復4.1Km

所要時間:

3時間30分程度

出発時間は選べます:

9:00~/12:30~

●詳しくは水上村観光協会
ホームページで!



お申し込み・お問い合わせは水上村観光協会まで。

TEL(0966)46-0800 FAX(0966)46-0808

