

～市房千年の森にくつろぐ癒やしのとき～



「森へおいでよ♡

# 女性限定 癒やしのツアー

5月19日(日) 9:30~15:00

参加費: 3,000円 (昼食・おやつ・温泉券・保険含む)

市房山キャンプ場集合

## 【内容】

①トレッキングコース (5~10名募集)

②セラピーコース (10名募集)

それぞれの体験後に合流し、  
「森のお茶会」を楽しむ。

●申込期限: 5月13日(月)

### ①トレッキングコース (5~10名募集)

市房山神宮までの4.1Km

(登り所要時間: 1.5時間) を歩きます。

### ②セラピーコース (10名募集)

- ・森での呼吸法やリラクゼーションエクササイズ体験。
- ・川のせせらぎを聴きながら、ハンモック体験。
- ・千年杉にふれ、森を感じるプログラム体験。

市房杉  
トレッキング部会  
10周年

市房杉トレッキング部会(水の上の学校研究会所属)が発足十周年を記念して、去る3月29日、スタッフで市房ダム湖周遊ウォーキング(13.4Km)を行いました。桜の花びらが舞う中でのウォーキングは、とても感動的でした。今後のトレッキングコースに加わるかもしれませんね! 記念式典では、部会OBの方にもお越しいただき、色々な話で盛り上がりました。今後も若いスタッフを増やし、たくさんのお客様に来ていただけるよう、スタッフ一同頑張ります!!



お申し込み・お問い合わせは観光協会まで。水上村観光協会 TEL(0966)46-0800 FAX(0966)46-0808