

# 弘法山公園森林浴

秋の光に包まれて健康散策を楽しみませんか

森林浴は、自律神経のバランスを整え、心とからだを癒やし、血圧低下、うつ状態改善、睡眠の改善、活気の上昇など、健康づくり、病気の予防を目指します。呼吸法やめい想も体験します。森林セラピー体験で健康効果を感じてみませんか。



森林セラピーガイドがじっくりご案内します

**開催 2025年10月25日(土) 9:30 集合 14:15 終了予定**

- 【体験例】 森林散策、森林安息、ハンモックなど
- 【募集人数】 14名(申込先着順) ※18歳以上
- 【参加費】 お一人様4,000円(税込み) (セラピー弁当、クロモジ茶つき)  
<進呈>おいしい秦野の水、富士見の湯100円割引券、タオル
- 【集合場所】 **はだのクリーンセンター** (秦野市曾屋4624) ※小雨実施(荒天中止)
- 【アクセス】
  - ・車利用の方は集合場所まで直接お越し下さい。(駐車可)
  - ・電車利用の方は小田急線秦野駅北口からバス「神奈川病院・くず葉台行」が便利。(4番のりば/9:05発乗車、「末広小学校前」下車、徒歩8分)

【お問合せ・お申込み】 秦野市森林ふれあい課 ☎ 0463-82-9631

[shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp](mailto:shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp)

申込み用QRコード⇒

