

森の力でココロも体も癒やされる
ストレスなどの変化も測定



▲東北医科薬科大学総合診療科
住友和弘准教授監修のプログラム

おすすめアクティビティはこちら！

❖ 森林ウォーキングプログラム ❖
..... 1人 3000円

歩きやすい服装(長袖・長ズボン、スニーカーなどの運動靴)。飲み水、タオル、帽子などを持参。

- 集合場所/キトウシ森林公園内森林体験研修センター(東川町西4号北46)
- 体験時間/2時間程度
- 開催期間/~10月下旬(3日前迄に予約。毎日2~8人で催行)



森の爽やかな香り成分を体内にたくさん取り入れてリフレッシュしませんか?日頃の生活習慣の改善にもおすすめです。

案内人 **中田 浩康さん**

例年の紅葉時季は...
10月上旬



◀ 深緑とはまた印象の違う紅葉時季。美しい景色でよりストレス発散

アグリテック ⑦

☎0166・82・0800

大雪山麓の身近な里山の森をガイドと一緒に五感を使って散策。散策前と後にはストレスや血圧などを測定。測定値がどう変化したかで健康を考えることもできるプログラム。