

# 森林セラピー®とアロマでストレスを解放しよう

## くずは峡谷コース

# ひのき蒸留体験

### 森林セラピー®

自然豊かなセラピーロードで五感を使いながらゆっくり歩きます。自然に親しむとリラックスし、副交感神経や免疫力のアップ、メンタル面では前向きな気持ちに。森林がもたらす癒しをどうぞご体験ください！

## 抗菌ひのき石けん・頭痛対策ジェル リラックスバスオイルづくり

清々しい緑の中、心身を健やかに乗り切るためのリラックスを体験しませんか？「今ここ」にある自然を五感を使って感じます。マインドをリセットしたら、ひのき蒸留の様子を確認。アロマレッスンでは、梅雨前に知りたい季節の揺らぎを乗り切るためのアロマグッズをご紹介します。



アロマ蒸留体験

釜にウッドチップを入れる作業をしましょう。蒸留水の出を確認したら、森林散策スタート♪ランチ後は、精油や蒸留水の出来を確認したり、釜を開けてみます。ウッドチップ等の残渣を持ち帰りたい方は、ビニール袋や空のペットボトルをお持ちください。

# 2025 5.27 TUE.

受付9:30～ 開催時間10:00-15:30

**集合場所** 秦野ガスネイチャーパークくずはの家

**定員** 7名 ●小雨決行

**参加費** 6,500円  
クロモジティー・セラピー弁当つき  
ヒノキ蒸留水100ml・精油約3ml含む  
(当日の採取量により変動あり)

### アクセス

くずはの家の住所：神奈川県秦野市曾屋1137  
●駐車場あり  
●小田急線秦野駅北口  
神奈中バス2番乗り場から出るどのバスでも乗車可(10分)  
バス停「宮上」下車徒歩3分



### 参加者持ちもの

- 飲み物 ●帽子
- 雨具 ●運動靴
- レジャーシート

※肌を出さない動きやすい服装でお越しください

主催:はだの表丹沢森林セラピー協議会



お申し込み、お問い合わせはお電話かメールへ

HP・イベント情報もご覧ください♪

秦野市役所森林ふれあい課 ☎ 0463-82-9631

✉ shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp



秦野市HP森林セラピーイベント

