

うきはの野山を森林セラピーガイドと一緒に  
1日ゆっくり歩いてみませんか?(4キロ程度)

簡単&お手軽!オリジナル苔玉をつくってみませんか?

# 1日森林セラピー

# 森林セラピー&苔玉づくり

## 参加料

2,000円

※昼食はついていません

弁当希望の場合  
プラス1,000円で  
対応可。

## スケジュール

集合時間 午前9時30分

**午前** 森林散策  
昼食  
**午後** 森林散策  
解散 午後2時30分頃

## 実施日 集合場所

心と体の健康への第1歩! 森へ遊びに来ませんか?

### 姫治の谷を歩こう!

5月23日(日) 田籠諏訪神社  
※JR+バスで行けます。

集合場所QRコード



日本棚田百選に選ばれた絶景をぜひ!

おいしい空気いただきます!

### つづらゆっくり4kmコース

6月27日(日) ひめはるビジターセンター駐車場  
(四季の舎(もり)ながいわ)  
※JR+バスで行けます。

集合場所QRコード



夏でもひんやり。マイナスイオン!

### 妹川の滝めぐりコースを歩こう

8月22日(日) 調音の滝駐車場

集合場所QRコード



名水百選の清水寺を通ります。

心と体を健康にする森林セラピーを体験しませんか?

### 山春の野山を歩こう

9月26日(日) 道の駅うきは

集合場所QRコード



## 実施日 集合場所

2021

6月13日(日)

調音の滝駐車場

集合場所QRコード



## 参加料

2,500円

※昼食はついていません

弁当希望の場合  
プラス1,000円で  
対応可。

## スケジュール

集合時間 午前10時

**午前** 森林散策  
昼食  
**午後** 苔玉づくり  
解散 午後3時頃

リラックスして行い、気を感じましょう。

# 森林セラピー&気功



## 実施日 集合場所

2021

5月16日(日)

つづら棚田駐車場

集合場所QRコード



## 参加料

3,000円

※昼食はついていません

弁当希望の場合  
プラス1,000円で  
対応可。

## スケジュール

集合時間 午前10時

**午前** 森林散策  
昼食  
**午後** 気功  
解散 午後3時頃

低学年以下は保護者同伴

# 夏休み子ども企画

森のたんけん&川遊びをしよう



7月25日(日)

ひめはるビジターセンター駐車場  
(四季の舎(もり)ながいわ)  
集合時間 午前10時  
(解散 午後3時頃)



集合場所QRコード

さんかひ

¥1,000 弁当が必要な方は  
¥500(子供用)で対応可

ふくそう

長袖・長ズボン・帽子

もってくるもの

おべんとう・すいとう・タオル・きがえのふく  
かわあそびようのくつ(スニーカーなど)

スケジュール

午前 森のたんけん ▶ 昼食 ▶ 午後 川遊びをしよう!

うきはの自然をセラピーガイドと一緒に綺麗にしませんか

# 森林セラピー&清掃活動

参加頂ける方は事前にご連絡をお願いします

## 実施日 集合場所

2021

8月11日(日)

うきは市民センター

集合場所QRコード



## 服装 持参品

長袖、長ズボン、履きなれた靴、帽子  
タオル、水筒、手袋、軍手、  
トンガなどゴミ拾いができるもの



## スケジュール

集合時間 午前8時30分

車で①調音の滝 付近  
②つづら棚田 付近へ移動。

9時~11時頃 セラピーガイドと一緒に  
歩きながら清掃活動

解散 昼ごろ