

森林セラピー基地

福岡県

UKIHA



2021 10月  
2022 4月

# 森林セラピー ガイドと歩く 癒しの旅

福岡県  
うきは市

うきは市  
森林セラピー  
紹介サイト



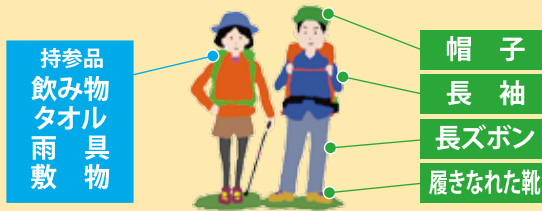
うきは市癒しの旅先案内人協会

**森林セラピーとは** 森に入ると気持ちが良くなりリフレッシュできることは、「森林浴」という言葉で語られてきました。しかし、森林浴には具体的に何を、どのような効果があるのか、明確な定義があるわけではありませんでした。そこで、生理的な評価手法として脳機能、神経機能、免疫機能、ストレス関連物質などに着目した研究が行われ、森林浴の生理的効果が解明されました。その結果をもとに、全国各地の森を活用して、心と体の健康づくりや疾病予防をする取り組みとして生まれたのが「森林セラピー」です。

どんな服装で行ったらいいの？  
何を持っていったらいいの？



黒っぽい服装はハチが寄ってきます。なるべく避けましょう！  
強い匂いの香水等にもハチが寄ってきます。避けましょう！



## うきは市へのアクセス



### 福岡方面から

- 大分自動車道 杷木インターからうきは市浮羽町中心街まで車で15分。
- JR鹿兒島本線～久留米～久大本線「うきは駅」下車。
- 西鉄福岡駅～西鉄久留米駅～西鉄バス浮羽方面「浮羽発着所」下車。

### うきは市浮羽町中心街から

- 調音の滝駐車場まで約15分
- つづら棚田駐車場まで約20分

みなさまのご予定に合わせたプランをご提案します。

# 森の案内人と歩く 森林セラピー

うきは市の森をより深く楽しみたいなら「うきは市癒しの旅先案内人協会」のガイドとともに自然を満喫されてはいかがでしょうか。木々や草花、歴史や自然のことを学びながら、個性豊かな案内人たちが癒しの時間へ案内します。

## 申込期日

御希望される日の**1週間前までに**申込をお願いします。

## 料金

ガイド**1名につき5,000円**。団体様はお問い合わせください。  
(お客様5名まで対応可能・2～3時間程度)

## 申し込みにあたってのご注意

お弁当の申し込みをされた場合のキャンセルは、実施日**3日前の17時まで**に必ずご連絡をお願いします。  
(キャンセルが遅れた場合、キャンセル料1,000円を申し受けます。※お弁当を申込された方のみ)

## お問い合わせ・お申込み

# 080-2714-6065

うきは市癒しの旅先案内人協会

私たちがご案内します。

案内人養成講座も開講しています。  
詳しくはお問い合わせください。

