

森の中のんびりゆったり

セラピーウォーキング♪

地形療法

森の中にはでこぼこ道や坂道、広場など変化に富んだ地形がひろがります。そこを歩くためには集中力が必要となり、そこから解放された時に心地よい達成感を味わうことができます。多様な「地形」が心や身体に良い影響を与えていると言われています。

もみの香り

葉っぱを1枚とって、半分にちぎり匂いを嗅いでみましょう
リラックス&リフレッシュ効果があります

気功(養生功)

自然の中で腹式呼吸をすることにより心と身体のバランスを整え、体の能力を引き出します

f分の1ゆらぎ

森の中には風にゆれる木の葉の音や木漏れ日を作る光と影、小川のせせらぎなど自然特有のリズムに溢れています。これを“f分の1ゆらぎ”と呼び不規則さと規則正しさが調和したリズムを生み出すため、気分を和らげると言われています。広い所で風の音をきいてみましょう

草遊び

笹の葉で笛をつくって吹いてみましょう

五感を研ぎ澄ます (一人の時間) 好きな木を見つけて寄りかかってみよう

木に抱きついて全身で触れると多様な木肌があることに気づきます。木には金属と異なる硬さや柔らかさがあるため脳がリラックスします。小鳥の動きを目で追ったりすると目の筋肉ストレッチになり脳のリフレッシュになります。見る 聴く 嗅ぐ 触る 味わう など意識して五感を使ってみましょう。

←鼻戸屋へ 防火帯

フクロウコース

自然散策路

←鼻戸屋へ

防火帯

ワーキングホール

鳥の棟

山の棟

第2駐車場

アストロハウス

花の棟

村の棟

星の棟

いこいの森

多目的広場

野外炊飯場

センターハウス

ゴミステーション

バーベキュー場

第2キャンプファイヤー場

自由広場

第1キャンプファイヤー場

第1駐車場

キャンプセンター

からまつサイト

あかまつサイト

せせらぎの森

野外ステージ

マレットゴルフコース

あずまや