

てくてく

森歩きと石風呂の一日



ぽかぽか

森歩き（森林セラピー）について

森林セラピーは、森の持つ癒し効果を科学的に解明し、こころとからだの健康づくりに活かそうという試みです。森の持つ癒し効果は、森から帰ったそのあとも持続します。ゆっくり自分自身と向き合いながら、豊かな日常生活にも繋げていくことができることでしょう。

石風呂について

約800年前、焼失した東大寺の再建にあたった俊乘房重源（ちょうげん）上人が、材木の伐り出し従事した人々の疲れを癒すため、石風呂を作ったと伝えられています。室（むろ＝石風呂の中）で薪を燃やして石を暖め、燃えかすを取り出したあと、衣服のまま入り、蒸気浴または熱気浴を行い、心身の疲労回復や体調を整えたと言われています。

開催場所

国立山口徳地青少年自然の家（山口市徳地船路 668）

開催時間

▼ 午前の部：【森歩き（森林セラピー体験）】
10時00分～12時00分（受付開始9時40分～）

▼ 午後の部：【石風呂体験会】
13時00分～15時00分（受付開始12時00分～）

定員

▼ 午前の部：【森歩き（森林セラピー体験）】 各回20名

▼ 午後の部：【石風呂体験会】 各回50名

1. 期日と内容

No.	日程	曜日	午前の部【森林セラピー体験】	午後の部【石風呂体験会】
①	11月4日	金	森の案内人と森歩き「長者ヶ原の紅葉」	石風呂体験会 (3月5日石風呂祭り)
②	11月18日	金	森の案内人と森歩き「クヌギの森の冬支度」	
③	11月23日	水/祝	森の案内人と森歩き「森のノルディックウォーキング」	
④	12月4日	日	森の案内人と森歩き「ちいさな冬芽の観察会」	
⑤	12月15日	木	森の案内人と森歩き「森のノルディックウォーキング」	
⑥	12月23日	金/祝	森の案内人と森歩き「森林セラピストと歩くはじめての冬の森」	
⑦	1月8日	日	森の案内人と森歩き「長者ヶ原一周ウォーキング」	
⑧	1月22日	日	森の案内人と森のクラフト「鳥の巣箱づくり」	
⑨	1月27日	金	森の案内人と森歩き「森のノルディックウォーキング」	
⑩	2月3日	金	森の案内人と森づくり「みんなでつくるヒノキの小径」	
⑪	2月16日	木	森の案内人と森歩き「+珈琲焙煎ワークショップ」	
⑫	2月24日	金	森の案内人と森歩き「森のノルディックウォーキング」	
⑬	3月5日	日	森の案内人と森歩き「森のノルディックウォーキング」	
⑭	3月17日	金	森の案内人と森歩き「癒しの森で深呼吸」	
⑮	3月21日	火	森の案内人と「木登り体験会」	

2. 費用

- 利用料 : 石風呂体験会のみ 100 円
昼食代 : 昼食は希望者のみです。(事前予約制)

3. 交通案内

① 自家用車で来所の場合

本所の一般駐車場に駐車して下さい。
(※事務室前は緊急用車両の駐車場になるため、駐車はご遠慮ください。)

② 送迎バスを希望される場合

送迎バスは無料です。定員 27 名です。(事前予約制, 先着順)

◎「午前の部」参加の場合は、自家用車で来所してください。

※ 運行経路が各回によって異なりますのでご注意願います。

山口方面 バス発着日時 (実施日程 ① ③ ⑤ ⑦ ⑨ ⑬)							
行き				帰り			
山口駅	道の駅 仁保の郷	山村開発 センター 駐車場	自然の家	自然の家	山村開発 センター 駐車場	道の駅 仁保の郷	山口駅
11:00	11:20	11:35	11:55	15:00	15:20	15:35	15:55

防府方面 バス発着日時 (実施日程 ② ④ ⑥ ⑩ ⑫ ⑮)					
行き			帰り		
防府駅港口	山村開発 センター 駐車場	自然の家	自然の家	山村開発 センター 駐車場	防府駅港口
11:00	11:25	11:45	15:00	15:20	15:45

周南方面 バス発着日時 (実施日程 ⑧ ⑪ ⑭)					
行き			帰り		
徳山駅南口	山村開発 センター 駐車場	自然の家	自然の家	山村開発 センター 駐車場	徳山駅南口
10:45	11:25	11:45	15:00	15:20	16:00

4. 持参物

タオル, 着替え (下着含む), 汚れても良い長袖・長ズボン, 洗面用具, 水分補給のための飲料など。
※大浴場等を使用できます。石鹸はありますが, タオル・シャンプー等は各自で御持参ください。

5. 申込方法・期限・募集定員

申込方法 電話にて受付 (0835-56-0113)

申込期限 各回実施日の 3 日前 12:00 まで。(※キャンセルも同様の期限となります。)

問い合わせ先
国立山口徳地青少年自然の家
担当: 木元 謙太郎
TEL: 0835-56-0113