



# 森林セラピー®ウォーキング 豊かな自然プロジェクト参加者募集

犬ヶ岳森林セラピーウォーキング♪ ～心も体もリフレッシュ～

森林セラピーウォーキング♪ ～心も体もリフレッシュ～

豊前市では、豊かな自然環境を活用し県内外から多くの観光客を誘致するために、森林セラピー基地として体験ツアーをおこなっています。

そこで豊前ロータリークラブとしても、新たなプログラムを企画いたしました！

大自然で森林浴をする事でリラックスし、心を癒すとともに体を動かし汗をかくことで日頃の運動不足を少しでも解消し、心も体もリフレッシュして健康になって頂きたいと考えました。

それと同時に環境問題についても今一度考え、自然豊かな素晴らしいこの地域を未来に残していくため、参加者の皆さんと森の案内人のご協力のもと、環境保全活動を参加者の皆さんでおこないませんか？

## 開催日：2025 年 4 月 6 日(日)

### 9:00～15:00 (受付 8:30～)

【コース】犬ヶ岳せせらぎの森コース

(森林セラピー体験・森のティータイム♪・お花見、散策・求菩提資料館見学…等)

【集合・解散場所】：宇島駅正面 KITEN 前

【参加費】：2500 円 (バス代・昼食・保険代・ガイド料含む) 【昼食】森林セラピー弁当

【募集人数】：40 名 (先着順)

森の案内人の方々と、散策しながら犬ヶ岳の森をガイドしていただきます。

マイナスイオンを浴びながらこの季節の草花を楽しむとともに、コースの安全確保のために小石や小枝の撤去等の作業をおこなっていただきます。再度訪れた時に、自身がボランティアした森を楽しむことができればと思います。また大自然の中でティータイム♪を満喫したり、森林セラピー体験やハンモック体験など、森とひとつになる時間を提供いたします。オプション(無料)ではガイドさんと散策し季節の草花を観察して楽しんだり、求菩提資料館を学芸員さんに歴史を交え案内していただきます。

主催:豊前ロータリークラブ 協力:豊前市 豊前市森の案内人の会 豊前観光まちづくり協会



【スケジュール】\*おおよその時間で多少前後します。

- 9:00 宇島駅前 KITEN 出発 バスにて〜求菩提公共駐車場着 ※8:30 受付開始
- 9:40 開会式（班に分かれ順次出発）
- 10:30 セラピー開始 犬ヶ岳せせらぎの森コース
- 11:30 森林コースの途中にてティータイム♪
- 11:50 作業説明後ボランティア開始（倒木・石の撤去、寄道橋の安全確保のため整地）
- 13:00 求菩提園地へ移動後少し遅めのランチタイム（地元の旬な食材を使ったオリジナル森林セラピー弁当☆）
- 13:40 自由時間：ハンモック体験・求菩提資料館の見学（希望制）  
・ガイド付き求菩提園地周辺散策（希望制）
- 14:20 求菩提公共駐車場からバスにて下山
- 15:00 宇島駅着〜解散

## トレッキングスタイル

ウェアは様々だが、下着は、吸水性、速乾性のある化繊100%のTシャツが最適。寒い時には半袖のウェアと重ね着してもお洒落です。また、防寒対策で中間着は、保温性があるもの。アウターは、ゴアテックスなどが防水・透湿性があるものが望ましいです。

帽子は、頭を守るために必要です。ハット型はハットホルダー（フリップ）があると安心。

ズボンは、伸縮性があるものでジャージでもOK。コットン素材は濡れると乾きにくく体を冷やしてしまいます。女性は、男性同様のズボンがベストですが、伸縮性がある足の上げ下げが楽なスリットと筋肉疲労を軽くするため、サポートタイツと組み合わせるのもオシャレかも。夏でも蒸れないから快適。寒い時にはレインパンツを重ね着する。



靴は、自分の足に合ったものを履く。長く歩くと足が膨らむので少し大き目の物で、靴下で調整する。女性は、寒さ対策で、ウールのハイソックスが必須。

リュックサックは、20L程度で水、雨具、最少のお菓子（飴やチョコレートなど）、タオル、ティッシュペーパーなどがあるといいでしょう。濡れないようにザックカバーで雨対策も大切ですが、中身をビニールで小分けに入れるとよい安心です。



森林セラピー弁当 \*食材の手配により内容が変わることがあります。

- イベント開催にあたり、参加者全員の連絡先など把握させていただきます。なお、個人情報につきましては、連絡や保険など、本事業以外に使用しません。
- 申し込み後、開催の2週間をめやすに、当日のご案内状をお送りします。開催3日前からキャンセル料が必要となります。
- 参加に際しては、発熱・咳・全身痛等の体調がすぐれない場合は、無理をなさらず参加をお控えください。その際は、ご連絡をお願いいたします。
- 参加中も体調の異変などを感じた場合は、速やかにお近くのガイドやスタッフにお知らせください。
- 記録や広報で写真を撮ることがあります。不都合がある方は事前にお知らせください。

参加申し込みは、QRコードを読み込んでいただき専用フォーム（24時間対応）にてお申込みいただくか、下記窓口（平日9:00～17:00）への電話でも受付しております。

なお、内容によっては、事務局で受け付け、改めてご連絡をさせていただきます場合があります。ご了承ください。



豊かな自然



豊前ロータリークラブ事務局 TEL0979-83-2333

〒828-0021 豊前市八屋 2013-2 豊前商工会議所内（事務局まで）

