

★2026年度 秋の森林浴セミナーのご案内★

身近な森にでかけませんか!

森林浴は、ガン細胞を防ぐNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させ、免疫機能を高めるなどの健康効果と、自律神経のバランスを整え、ストレスホルモンが低下するなど、仕事や家事に疲れた心を癒すリラックス効果があります。

インストラクターと一緒に、森林浴を楽しみましょう! 県内の生活環境保全林等を歩きます。どなたでも参加できます。お気軽にお申込みください。

- ◆日時及び場所 ①10月 4日(日) 金華山山麓の森(岐阜市)
岐阜公園総合案内所 集合
- ②10月24日(土) 岐阜県百年公園(関市)
北入口レストハウス前 集合
- ③11月 3日(火・祝) みたけの森(御嵩町)
森林学習館前 集合

◆集 合 いずれも午前9時30分

◆参加費 保険料 1回100円

◆定 員 20人程度(先着順)

◆申込及び問合せ先

9月24日(木)から受付を開始します。定員になり次第締め切ります。

電話にてライフサポートセンターぎふ まで

☎058-214-7300(平日午前9時から12時・午後1時から5時)

《注意事項》 ■野外活動にふさわしい服装と履物で。

■昼の弁当、飲み物、雨具を持参。

■現地集合です。雨天予報時は中止します。

■詳細は、申込時にご説明します。