

# 森林セラピープログラム

## 【参考例】

コース名	国頭村森林公園コース	
時間	内容	場所
10:00	<p>国頭村森林公園に集合 森林セラピーガイドと合流</p> <p>「国頭村森林公園コース」 森林セラピープログラム</p> <p><u>○森の中の気持ちのいい場所で、気持ちのいい時間を過ごして、心とからだをリラックスさせます。</u></p> <p><u>○気の向くまま、時間の向くままに、森の中でゆったりとした時間を過ごします。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インテーク（健康チェック）</li> <li>・心とからだをほぐすストレッチ</li> <li>・五感で森を感じる</li> <li>・森林散歩</li> <li>・森林安息</li> <li>・オプション（ハンモック etc...）</li> </ul>	<p>国頭村森林公園 (交流促進センター)</p> <p>(遊歩道及びフィールド)</p>
12:00	昼食	
13:00	ティータイム ふりかえりの時間	
13:30	～プログラム終了～ ◇◆◇お疲れ様でした◆◆◇	
スタッフ	森林セラピーガイド	
雨天時の対応	現地の天候状況により、ツアー本部から実施の可否を当日の午前 8:00 までに連絡する。	
服装等のご注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・滑りにくい靴（スニーカー、トレッキングシューズなど）の用意。</li> <li>・ブヨ等の虫さされに弱い方は、虫除け薬の準備と明るい色の長袖、長ズボンの用意。</li> <li>・天候状況によっては、雨具等の用意。</li> <li>・十分な体調管理。</li> </ul>	

～命薬（ぬちぐすい）の森と里でお待ちしております。～