

～ゆっくり、じっくり癒しを体験する～

# 森林セラピー基地モデルプラン（信濃町）**保養・療養プラン(3泊4日以上)**



**プラン前** 信濃町役場癒しの森係に滞在プログラムの相談（宿泊施設、トレーナーの手配）

信州・信濃町役場 農林課 癒しの森係  
電話 026-255-5925

信濃町に滞在して、  
時間をかけて心身をリフレッシュ

し、再び元気・活力を取り戻すプランです。  
森林メディカルトレーナーが森林療法をサポート  
します。癒しの森の宿では、アロマセラピーやヘルシ  
ー料理で「癒し」の空間をご提供します。メディカル  
チェックなど医師のサポートもあります。

	6泊7日	3泊4日
1日目	信越病院にて医師による問診処方 ※病院での事前問診等については現在調整中で行っていません。	
2日目	翌日のトレーナーと一緒にアイスブレイク&茶の里散策 ※ノルディックウォーキングの習得	
3日目	森林メディカルトレーナーと癒しの森コースへ ※森の中でお気に入りの場所をみつけて下さい	
4日目	昼食は癒しの森弁当か名物きりした蕎麦  【ナイトプログラム】宿にて蒸気芳香浴 ※オプションでアロマオイルマッサージ	
5日目	お気に入りの森へ出かけてみませんか・・・ ※是非のんびりと過ごしましょう 希望者 ●体験療法(各種・有料) ●温泉療法(有料) ●信濃町の5館めぐり  【ナイトプログラム】●星空観察●ホタル観賞など	
6日目	森林メディカルトレーナーと癒しの森コースへ ●しっかり歩く癒しの森 ●のんびり過ごす癒しの森 ※お申し込みの前々日までにどちらかお選び下さいませ。 ※オプションで森でのカウンセリングも可能 ●ふりかえり ●森のカルテ作成	
最終日	自由行動 ●森へ入る ●信濃町5館めぐり ●お土産を買う ●歴史文化コース ●特産品を食べる ●野尻湖弁天島めぐり ●コスモス園など花めぐり ●戸隠 ●善光寺	
最終日	朝は早起きして散歩 ※生活のリズムを取り戻す お気に入りの森とお別れしましょう ★滞在中は随時 血圧・脈拍などの測定	

ノルディックウォーキングとは…  
ストックを2本使うことによりバランスが良くなるととも  
に全身運動となり消費カロリーが120~150%アップ  
します。ひとときの会では国際の公認指導員を始め現在  
約30名の指導者がいます。

癒しの森弁当  
地場の豆腐を作る女性グループが手がけた地元産にこだわった、その名も「癒しの森弁当」。カロリー計算もしてくれ、生活習慣病プログラムにも一役買っています。

森林メディカルトレーナーは…  
医師と随時連携しながら、森の中へお客様をご案内し森林療法や森での免疫療法・信濃町独自の療法を行なうことで、森の中で五感を解放したり、ヒトが自然や森の中でずっと生きていた太古からのDNAが早く共鳴するようにお手伝いする人・・・をいいます。もちろん森の中での安全管理や医師の処方のもと随時心拍数・血圧などをチェックします。

信濃町専属カウンセラーが中心となって、希望者に心落ち着く森の中でカウンセリングを行います。産業カウンセラー、コーチング指導者などご希望にあわせてご指名ください。



信濃町の癒しの森は、**冬の癒しプログラム**も充実!!  
スノーシューやノルディックスキーを履いて、冬の森へいってみましょう。冬にしかいけない場所、冬でしか見れない風景があります。雪国ならではの独自の療法で癒し体験しませんか。信濃町役場癒しの森係にプログラムの相談をください。



印は、トレーナーの入る日です。