



秦野市制施行70周年  
はだの表丹沢森林セラピー® 基地認定5周年記念事業

参加者募集

2025  
**10.11**  
SAT.  
13:00 START!



森に癒され わたしが変わる

# 森林セラピー®フォーラム



医学的にも証明された「森のちから」  
都心から一番近い森林観光都市はだので森林セラピー®の  
今後の可能性を考える

参加費  
1名  
1,000円  
当日現金払い

**定員70名**

タイムスケジュール

第一部		第二部	
13:00~	開会式	15:30~	ワークショップ (希望者) テーマ: あなたの立場で活かす森林セラピー®
13:15~	基調講演① 落合博子氏	16:30~	閉会式
14:25~	基調講演② 梅木稔氏		
15:10~	森林セラピー弁当紹介とティータイム		

基調講演



① 「はだの森で心と体を整える」  
～ 森林セラピー®のすすめ～

講演者 落合 博子 氏  
NHO東京医療センター医師/医学博士/産業医  
2003年より形成外科科長、産業保健室長として院内のメンタルケアを担当。林野庁「森林サービス産業」検討委員、国際自然・森林医学会 (INFOM) 認定医として森林の健康効果を研究し、国際的な普及を目指している。森林セラピー。関連の国際ハンドブックの執筆を担当。著書「美容常識の9割はウソ」を上梓。



② 「企業・保険者による森林セラピー®の活用事例」

講演者 梅木 稔 氏  
日本人間ドック健診協会 事務局長  
2025年3月までTOPPANグループ健康保険組合にて保健事業を担当、母体企業における健康経営と社員の健康管理を推進。2019年より森林セラピー事業を開始、全国各地の森林セラピー基地や森林サービス産業推進地域にて心身の健康をサポートするプログラムを実施。週末は子供が所属するラグビースクールと一緒に汗を流す。



会場

秦野市本町公民館  
(秦野市入船町12-2)  
隣接するイオン駐車場が利用できます

交通案内

- 秦野駅北口より徒歩15分
- 秦野駅北口より神奈中バス  
くず葉台経由藤棚行 (秦23系統)  
「ジョイフルタウン」下車徒歩3分

🔍 検索「秦野市本町公民館交通」🔍



# 森林セラピーロードをご紹介します

森林浴の“癒し”を感じる5つのロードでリラックスしませんか？  
より深いリラクゼーション体験をご希望の方は、森の癒しのコンシェルジュとも言われる「森林セラピーガイド」や「森林セラピスト」にぜひおまかせください



## ①秦野戸川公園・風の吊り橋コース

「風の吊り橋」でつながれた水無川の兩岸には、バーベキュー場、茶室、森の自然観察ゾーンがあります。県立の都市公園でもあり自然を感じながら安心して散策することができます。



## ②表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース

秦野名水が湧き出る人気の水汲み場「葛葉の泉」、スギやヒノキの人工林の森や、静かな自然環境に囲まれ、相模湾まで見渡せる眺望が特徴です。



## ③蓑毛・春嶽湧水コース

ロード周辺には秦野名水の「春嶽湧水」や「髭僧の滝」などの自然資源や「緑水庵」「大日堂」「御師の里」など歴史的・文化的遺産も多く、大山やヤビツ峠への登山も盛んです。



## ④くずは峡谷コース

葛葉川の美しい景観と緑豊かな樹林が残された「葛葉緑地」や、市の自然観察施設「くずはの家」周辺では、たくさんの植物や貴重な動物が観察できます。  
※バリアフリー区間あり



## ⑤弘法山公園コース

弘法山公園は、桜の名所としても有名で、富士山と相模湾を望む眺望も魅力です。「名水はだの富士見の湯」、鶴巻温泉までハイキングが楽しめます。

## はだの森林セラピーメニュー例 ベーシック半日コース

- 9:30 受付・オリエンテーション
- 10:00 森林散策  
「五感集中体験」「深呼吸」「座観」を体験しながら森を歩きます。  
「安息」は森の中でゆったりと寝ころんで・・・全身で森を味わいます。森に包まれる感覚が新鮮で1人の贅沢な時間です。
- 12:00 ティータイム&振り返り  
森の空気を感じながら旬の恵みを味わいます。セルフチェックで今日の体験を振り返ります。
- 12:30 解散

「森林セラピー」とは、心と身体健康維持・増進、病気の予防の効果が、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。

特定非営利活動法人森林セラピーソサエティによる生理・心理実験を実施した結果、秦野市全域が「はだの表丹沢森林セラピー基地」に、また市内5つの散策コースが「森林セラピーロード」として認定され、今年で5周年になりました。



e-kanagawa電子申請

申し込み方法



左のQRコードから簡単にお申し込みができます



懇親会開催します  
参加者募集♪

森林セラピー®の実りある未来をともに語り合しましょう！



コース料理7品  
ドリンクチケット2枚つき  
参加費：1名 4,000円

場所：ササヤカフェ  
秦野駅北口徒歩1分  
17:30～(2時間)

問い合わせ >>> 秦野市役所森林ふれあい課 ☎ 0463-82-9631 ✉ shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp