



森林セラピーとは

森に足を踏み入ると清々しい気分になったり、木々のある公園でゆったりした気持ちになったことはありませんか？森林浴のいやしの効果、健康に導く力を科学的に解明し、一歩進んだものが「森林セラピー」です。

森を楽しみながら、心と体の健康維持・増進、病気の予防を目指しましょう。



森林セラピーの楽しみ方

森林セラピーは、時間に縛られず森の中でゆったり過ごすことを大切にしています。登山とは異なり、自然の中で五感を働かせることで、心身を深いやす効果があります。風の音や木々の香りを感じながら、自分自身と向き合う時間がリフレッシュにつながります。秦野の森林セラピーロードは設備も整っており、一人でも、誰かと一緒でも気軽に訪れることができます。日々の疲れを、森のやさしさでいやしてみませんか。



● 弘法山公園で見られる動植物 ●

主な樹木

コナラ、クヌギ、クマノミズキ、イロハモミジ等



主な草花

センニンソウ、オカトラノオ、センボンヤリ、コゴメウツギ、ジャガ、ウツボグサ等

主な生き物

アサギマダラ、キビタキ、アオゲラ、ヤマガラ、メジロ、コジュケイ、シジュウカラ等

