

# 公益財団法人キープ協会

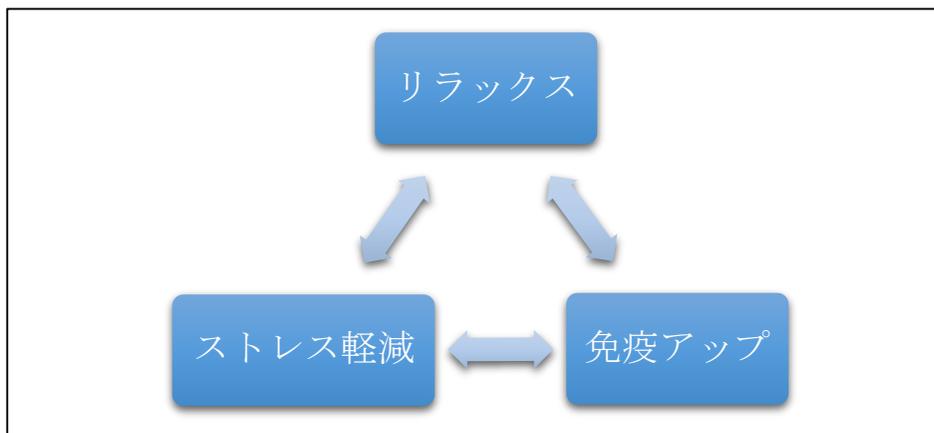
## 森林療法プログラム



### ■概要■

森林の中で、耳、目、鼻、手足、味覚等の五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や風のざわめきを感じるにより、心と身体のリフレッシュとリラックスを図れます。森林の癒し効果は自律神経や血圧が整うだけでなく、免疫力が高まることも医学的に証明されており、勤労者のメンタルヘルスケアに最適なプログラムです。

### ■研修により得られる成果■



### ■実施概要■

定員 : 15名～(100名以上は応相談)

時間 : 10:00～18:00

所要時間 : 2時間～(3時間以上は料金が異なります)

参加費 : 宿泊費+1人様3,500円(税別/2時間)

事前準備 : 帽子(安全管理の為、必ずお持ち下さい)、長袖、長ズボン、靴(サンダル・ヒールは不可)、飲み物(水筒)、タオル、リュックサック(両手が自由になる靴)、雨具(両手が自由になるカッパ)、健康保険証、その他各自必要なもの

※小雨決行。荒天時には室内(キープ協会内)で実施。