

森林セラピーを体験してみませんか？

森林セラピーってなに？



森の中に入ると清々しい気分になった経験はありませんか？

そうした、今まで何となく感じていた森林の持つ癒し効果やリラックス効果を科学的に解明し、森を楽しみながらこころと身体の健康維持・増進、病気の予防などを図るのが「**森林セラピー**」です。

森林セラピーロードはほとんどが穏やかな勾配のため、体力にはあまり自信がないという方でもお楽しみいただけます。

【場所】

平尾の森（佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」内）
春日の森（春日温泉より車で約10分）

【時間・料金】

1回2時間程度
ガイド1名派遣につき5,000円
（参加者の人数制限については下記までお問い合わせください）



森林セラピーの健康効果

- 収縮期・拡張期血圧の低下
 - ストレスホルモンの鎮静化
 - 免疫機能の改善
- など他にもたくさん！！

佐久市 森林セラピー
ホームページ



この他にも温泉入浴や食事がセットになった団体向けプランや、ヨガや子ども向けにクラフト体験とセットにした体験ツアーも実施しています。詳しくは、インターネットで「佐久市 森林セラピー」と検索するか、右記の二次元コードからホームページをご覧ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】 健康づくり推進課 保健医療政策係 電話 0267-62-3524

佐久市足育サポートセンターのご案内



足育(あしいく)

足や靴についての知識を得て、正しい姿勢や歩き方を身に付けることで、トラブルのない健康的な足・身体を育てていくこと。

佐久市足育サポートセンター

足や靴に関する様々な相談を受け付けております。足や靴で気になることや、どこに聞けばいいかわからない等、足や靴に関してお困りの方は、お気軽にご利用ください。

佐久市足育サポートセンターのご利用について

事前予約制のため電話でご予約ください

- 【相談日】 毎週木曜日 午前9時～午前11時30分
- 【場 所】 佐久大学1号館（佐久市岩村田2384）
- 【電 話】 68-6680（佐久大学）

【相談受付内容】

フットプリント計測や視認により現在の足の状態を確認し、その方に合った靴選びのアドバイスや、靴の正しい履き方などをレクチャーを行います。



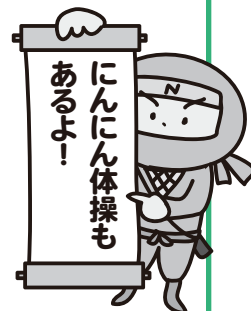
「佐久っと足育体操」

4つの体操で構成され、1回1分程度で子どもから大人まで誰でも簡単に体操でき、足や体幹を鍛えられます。詳しくは以下より検索ください。

佐久市チャンネル 健康・子育て



佐久っと足育
体操動画



【お問い合わせ先】 佐久市役所 健康づくり推進課 保健医療政策係 電話 0267-62-3524