

## 春の「健康増進旅行」(日帰り)のご案内

### 奥多摩 森林セラピーウォーキング



- 森に足を踏み入ると、一面に緑が覆い、木々や土が香り、森に息づくいのちの力を感じることができ、その力は私たちを癒し、リラックスさせてくれます。
- これら森林の持つ癒し効果、いわゆる「森林浴」効果を科学的に解明し、こころと身体の健康に活かす試みが「森林セラピー」です。
- 今回は、セラピーロードである「鳩ノ巣溪谷遊歩道」を、奥多摩町認定ガイドの案内で、五感を使い、ゆっくりしたペースで歩きます。途中、お汁・カルパッチョと手作りクッキーの「森のティータイム」で寛ぎ、健康増進の呼吸法「奥多摩式森林呼吸法」を体験します。昼食は奥多摩産食材を使った「おにぎり弁当」(奥多摩天然水付き)です。

1. 日 時 **令和 元年5月31日(金) (雨天決行)**
2. 行 程 10:00 JR 青梅線鳩ノ巣駅集合 →鳩ノ巣溪谷遊歩道 (約4km 高低差68m 未舗装、鳩ノ巣溪谷、白丸湖、数馬峡など湖畔と溪谷沿いで気軽に楽しめるコース) →奥多摩駅 15:15頃終了
3. 集 合 **10時00分 時間厳守 JR 青梅線 鳩ノ巣駅集合**
4. 参加資格 **【次の本人+家族】計2人以内。 団体行動のため、ご自身で歩行できる方** (本人とは、都区退職者及び60歳以上の都区職員本人)
5. 募集人員 **21人** (応募者多数の場合は抽選、最少催行人数7人)
6. 参加費 **2,500円/1人当たり** (当会が一部別途負担しています。)  
**(振込後のキャンセルは半額返還、但し前日及び当日のキャンセルは返還しません)**
7. 申込方法 **往復はがき「往信欄」に、「奥多摩」と明記し、参加者の①氏名、②年齢、③〒番号・住所、④自宅及び携帯電話番号、⑤都区退職年月日、⑥退職時の職場名(局、区役所、学校等)⑦緊急時の連絡先(氏名、続柄、電話番号)を記入し(「返信欄」に、ア.氏名、イ.〒番号・住所を記入)、**4月3日(水)～4月24日(水)までに、**下記へお送りください。(結果は4月下旬頃通知します。)**

**【主催・申込先】** 〒104-0043 中央区湊 1-12-11 八重洲第七長岡ビル4階  
(一財)東京都弘済会 健康増進旅行担当 (電話 03-3551-1101)

ホームページ：[東京都弘済会](#)