

2024年度

## 森林植物園

## ウエルネスウォーキング

ウエルネスとは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしていこうという全人的健康観です。健康は、充実した人生を送るための重要な要素のひとつです。その「ウエルネス」の考え方と、ドイツのクアオルト（療養地・健康保養地）で治療としても実施されている気候療法や地形療法の手法を用いたのが『ウエルネスウォーキング』です。森林植物園内を、運動療法・ポールウォーク・クナイプ療法等の手法を取り入れながらゆっくり楽しく歩きます。ぜひご参加ください。

疲労度計で  
ストレスチェック

スマートフォン・タブレットのアプリで「疲労・ストレス測定」が可能な、小型の簡易健康管理デバイスを使ってストレスチェックを体験できます！



## 開催スケジュール

回数	日程	タイトル
第1回	4/21 (日)	明るい春の光と園いっぱいの花を楽しみましょう！
第2回	5/19 (日)	緑のエネルギーを感じながら「ツツジ・シャクナゲ散策」
第3回	6/16 (日)	森を彩る「あじさい」の景色を満喫しましょう！
第4回	7/21 (日)	木漏れ日の森で身体を冷やす呼吸法を実践
第5回	9/22 (日)	秋草と萩に出会い、街よりも少し早い秋を感じませんか！
第6回	10/20 (日)	マインドフルネスと森林セラピー体験
第7回	11/17 (日)	鮮やかな紅葉（もみじ）を楽しむ 秋の散策
第8回	12/22 (日)	森の宝物探しと瞑想効果の高い呼吸法を実践
第9回	1/19 (日)	寒いからこそ 冬だからこそこの植物園を楽しみましょう！
第10回	2/23 (日)	この季節だからこそ、冷たい空気を肌で感じましょう
第11回	3/23 (日)	春うらら 春を知らせる花を探しましょう

## 概要

## 集合

神戸市立森林植物園

10:30 ~ 12:30

森林展示館2階研修室に10:20までに集合

参加費 1,500円

※ポールを希望の方は500円でレンタル可能です。

定員 20名

※定員になり次第締め切ります

## ガイド

日本ウエルネスウォーキング協会  
認定インストラクター

六甲健康保養地研究会 <http://rokkokurort.net/>

事務局 流通科学大学西村研究室内

TEL: 090-3675-3556 (宮下) FAX: 078-330-1068

MAIL: info@rokkokurort.net

facebook

六甲健康保養地研究会

検索

LINE@



※小学生未満のお子様は参加ができません。

※85歳以上の方がご参加を希望される際は一度ご相談ください。

※大雨、強風など荒天の場合は中止になる場合があります。

※医師の指示により運動に制限のある方は参加ができません。