

森林セラピー&

フィットネス(健康運動)

開催日

2018年

7月28日(土)

～森林セラピストとフィットネスインストラクターのコラボにより

標高1000mの森林セラピーロードで清々しい心とからだに～

集合 : 午前10:00

集合場所 : 上野村 森の体験館

参加費 : 5,000円
(お弁当・温泉入浴料込み)

定員 : 20名 (申込先着順)

送迎の方 : 午前8:30集合
JR高崎駅東口1F交番前 (要予約)

☆お昼は地元素材の使用セラピー弁当!

申込〆切 : 7月18日(水)

内容

★森林セラピーに合わせて自然を身体で感じ融合と調和を目的とした全身リラクシング運動プログラム!!

★こころとからだを自然からの力で癒してほぐれていく「自分」を感じてください♪

ガイドは・・・

フィットネスインストラクター SABURI先生
森林セラピスト 中村成孝先生

＜お申込み・お問合わせ＞

上野村 森の体験館

〒370-1617 群馬県多野郡上野村大字檜原310-1

TEL: **0274-20-7072** (受付時間9:00～17:00)

(おかけ間違いにご注意ください)

E-mail: taiken@uenomura.ne.jp

HP: <http://www.uenomura.ne.jp/ueno7072/>