

2015年 森の中を歩いて健康になろう（1泊2日コース）

かずさの森は県下一の野生の森で、きれいな空気と水があり、よく手入れされた森には長い観察道があります。森がストレスを解消し、健康を取り戻す手助けをします。適度な運動（まき割り、散策）とヒノキ風呂入浴（香り湯も）。森のヨガ指導。安心食材とヘルシー食。ストレスフリーになるには、なんでも悩み相談も行っています。自然な暮らし方も御案内しています。昭和30年代の生活体験。悪天候の場合体験変更あり。

期日：2015年4月4日～4月5日

参加定員：25人 募集締切日 開催日7日前

参加費用：大人 10,000円、子供 8,000円

申込方法：FAX、Eメールで。FAX 0439-35-2114

Eメール ultimate_mountain@ybb.ne.jp

info-kfs@kazusanomori.com

7日前まで下記口座への参加費用の払込完了をもって予約成立とさせていただきます。尚、事前資料お受け取り後は所定のキャンセル料がかかりますことを予めご了承下さい。

振込先：千葉銀行久留里支店 普通 3152584 森林塾かずさの森 代表 岩田和久

集合場所：かずさの森駐車場 千葉県君津市折木沢1367 同所 解散。

問い合わせ先：電話 0439-39-3556（夜間35-2114）

携帯 090-4005-1645

【日程】

- 1日目 13:00 かずさの森駐車場集合、受付。参加者自己紹介、日程説明。
14:00～かずさの森の中で春の花々に囲まれて森林浴体験。
(健脚の方は奥山で150年の杉林案内)、森でヨガ。
16:30 薪を割ってヒノキ風呂をたて、香り湯をどうぞ。
18:30 囲炉裏を囲んでキノコなど、山の食材、ヘルシー夕食。
19:30 ナイトハイク（水に光るホタルの幼虫観察）
21:00 囲炉裏を囲んで参加者交歓。エコな宿泊。
- 2日目 7:00 小鳥のさえずりで起床。
8:00 地元食材でヘルシー朝食。
9:00 かずさの森生態園、黒滝を案内。森のエキス満喫体験後、
香り湯をどうぞ。（ショウブ、黒文字など）
11:30 春の粥で軽い食事後、駐車場にて解散。

持ち物：軍手、長靴、雨具、パジャマ、保健証（コピー可）、懐中電灯、タオル、洗面具。

事前連絡いただければ、最寄駅。バス停まで無料送迎いたします。

かずさの森情報、案内は <http://kazusanomori.com/>