

森林セラピー& ファスティング講座

心とカラダの癒し講座

参加者
募集中

参加費 お一人様7,800円

10.10(土) 09:30~15:00

森林セラピー

09:30~11:30

森の音と香りに包まれながら、
心とカラダを整える時間。



ファスティング講座

13:00~15:00

持続可能な健康法：インターミッテント・ファスティングについて学ぶ。



森林セラピー弁当のランチ

12:00~13:00

地元食材を使った季節の
ランチBOXをご用意



一般社団法人

篠栗町観光協会

〒811-2417 篠栗町中央1丁目1-14

☎ 092-947-1880

受付時間 平日9:00~17:00 土日祝9:00-15:00

お問い合わせ・詳細・申込はこちらから

篠栗ツアー（森林セラピー）



<https://sasagurikanko.com//tours-therapy/>



企画：森の風・篠栗Plus部会&篠栗ふるさとコンシェルジュ

実施：一般社団法人篠栗町観光協 福岡県知事登録旅行業第785号・総合旅行業務取扱管理者 松岡由香

篠栗の森林セラピー

森には、わたしたちを癒し、健康に導く力があることが実証されています。
森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。
森を楽しみながらこころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。
森林セラピーを楽しめる「森林セラピー基地」と「セラピーロード」は、
癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められたお墨付きの森です。
2006年から認定が始まり、現在では全国に63ヶ所誕生しています。

篠栗町は2009年3月に森林セラピー基地の認定を受けました。その大きな特徴は、三方を
山に囲まれる豊かな自然を有しながら、福岡市から車で30分というアクセスのよさです。
都会から離れ、森の鼓動に耳を傾けながら癒しの時間を過ごすことができます。

インターミitttent・ファスティングとは？

～16時間で胃腸を休みませ、細胞から若返る新しい食習慣～

「しっかり食べているのに疲れが取れない」「最近、体型や肌の調子が気になる」……そんなお悩みはありませんか？

話題のインターミitttent・ファスティング（断続的断食）は、ただ体重を減らすだけでなく、内臓を休ませて体を本来の元気な状態へ導く時間制限型の食事法です。
本講座では、仕組みや効果といった基本知識から、生活スタイルに合わせた実践ポイントまで、わかりやすく解説します。

「我慢するダイエット」から「体を整える食習慣」へ。正しい知識を身につけて、心地よい体と健康を手に入れませんか？



スケジュール (予定)



※スケジュールや開催場所は当日の天候、参加人数によって変更になる場合がございます。
予めご了承ください。