

森林セラピー基地「樽田の森」



森林総合研究所による生理実験の結果、樽田のブナ林では、都市部に比べて収縮期血圧が下がること、脈拍数が低くなること、ストレスが低くなること、リフレッシュ感が高くなること等の効果があることがわかりました。

森林セラピーガイドによる森の案内。ブナに抱き着いたり、森の中で寝たりなど、「癒し」を中心としたメニューで案内します。

