

信州木曾あげまつ 第28回

赤沢森林セラピーウォーク

～森の中で「癒し」を感じよう～

令和8年6月6日(土)

午前9時45分受付開始 13時終了予定

森林浴発祥の地

※小雨決行・大雨中止

場所：赤沢自然休養林

◇参加賞 あり ◇参加資格 どなたでも！

※小学生以下は保護者同伴

① ヨガ体験コース

赤沢のパワースポット御神木伐採跡地近くで「ヨガ」を体験し、心も体も調和のとれたカラダ作りを目指します。普段は入れない林の中のヨガを体験してみませんか？未経験者でもOK！（駒鳥コース）

各コース定員20名

② 呼吸でリフレッシュコース

呼吸に意識を集中することで、「呼吸筋のレベルアップ」をはかりながら、ココロとカラダをリフレッシュします。また、ボールを使って歩く「ノルディックウォーク」も取り入れ腕や上半身の筋肉も使い、カロリー消費も狙います。（中立コース）

◆詳細問合せ先

赤沢セラピーウォーク
実行委員会
事務局 上松町公民館内
TEL：0264-52-2111

③ ヒーリングウォークコース

「森林浴×迷走神経ワーク×音浴」迷走神経ワークで感覚への気づきを促します。ひのきの大樹の元でクリスタルボウルの音色を聴く「音の瞑想」も体験しましょう。心と身体の回復力（癒し）を高める森あるきです。

④ 森林鉄道体験&ネイチャーゲームコース（子ども向け）

国内でも数少ない森林鉄道に乗った後は、ネイチャーゲームをしながら休養林を散策します。自然の気づきをカラダで感じてみよう！
※森林鉄道乗車には別途、大人（中学生以上）：900円、小人（4才～中学生未満）：500円が必要です。（ふれあいの道～駒鳥コース）

主催 赤沢セラピーウォーク実行委員会 共催 上松町 上松町教育委員会
（一社）木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ 上松町公民館 上松町B&G 海洋センター
協力 木曾森林管理署 （一社）上松町観光協会

参加賞

飲み物ほか（お楽しみ♪）



参加費

参加費は当日集金

大人（高校生以上）：1,000円（※ゆうゆうクラブ会員は無料）

小中学生：500円（幼児以下無料）

※森林鉄道・ネイチャーゲームコースは森林鉄道料金が別途かかります。（表面参照）

参加申込方法

電話または上松町公民館へ直接お申込ください。

※お申込の際には、お名前等必要事項と併せて、希望コースとバス利用の有無も伺います。

※小学生以下は保護者も同じコースにお申込ください。

申込期限

令和8年5月22日（金）（厳守）



交通案内

*公共交通機関をご利用の方：上松駅前からマイクロバスが出ます。

●バス発車時刻 行き 9:25（上松駅前発）

帰り 13:30（赤沢自然休養林発）

*自家用車の方：別途700円の駐車料金が必要です。第4駐車場をご利用ください。

注意事項

- 参加者は万全の健康管理のもとに、ご参加下さい。万一事故が発生した場合は、応急措置以外の責任は負いません。
- 台風等悪天候以外は小雨決行。かっぱを持参ください（コース変更の場合があります。）

お申込・お問合せ：イベント事務局

〒399-5607

長野県 木曾郡上松町小川1706

上松町教育委員会内 木曾ひのきの里セラピーウォーク実行委員会

Tel: 0264-52-2111 Fax: 0264-52-5151