



森に触れる

# 奥多摩 **まるごと** ネイチャー 体験

## アウトドアシリーズ

5月11日(土) [日帰り]

### 第1回 ~森林セラピーツアー~

集合
9時20分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は8時40分までに 奥多摩都民の森(森の家)へご来所ください。

解散
16時00分
JR奥多摩駅前

参加費
2,000円
体験料・教材費・傷害保険料・指導料

※当日ご持参ください。釣銭のないようにご協力お願いします。

- ※全行程参加できる方が対象です(途中の参加等はできません)のご了承ください。
- ※同封の参加確認書にご記入のうえ、期日までにご返送をお願いいたします。
- ※持病及び既往症のある方は、必ず医師の指示に従ってください。参加確認書へのご記入もお願いいたします。
- ※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、キャンセルにつきましては必ずご連絡をお願いいたします。
- ※食物アレルギー等に対するメニューのご提供はしておりませんので、あらかじめご了承ください。
- ※管理者の許可のある場合を除き、以下の森林の産物の採取、持ち出し、持ち帰りを禁止いたします。
  - ①下草、落葉、落枝、樹実及び菌類の類
  - ②手入れのために伐採する樹木及び枝条の類
  - ③土石及び根株、森林内に生息する動植物類、その他森林より産出されるもの

**日程** ※天候等により内容は適宜変更します。

9:20	JR奥多摩駅前集合 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 山のふるさと村
10:00	山のふるさと村着 受付・ガイダンス
10:10	園内にて「森林ヨガ体験」
11:20	「そば打ち体験」* 打ったおそばを昼食として食べます。
12:50	「いこいの路ガイドウォーク」と「森のティータイム」 * ガイドウォークは、五感を働かせながら、ゆっくりとした森歩きで、心身をリラックスさせます。 (しっかり歩くハイキングではありません)
15:20	山のふるさと村 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
16:00	JR奥多摩駅前解散



**持ち物等**

リュック	活動に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ	雨具	セパレート式のカッパ(折りたたみ傘もあると便利)	行動食	常温保存できるもの
靴	滑りにくい履き慣れたトレッキングシューズや軽登山靴	帽子	日よけ・頭部保護	各自のご判断で ご用意 ください	健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・着替え・スバッツ・日焼け止め・虫除けスプレー・手袋・ストック・筆記用具
水筒	気温・湿度が高いと水分が多めに必要	簡単な防寒具	ウィンドブレーカー、セーターなど(雨具との兼用可)		

※行動中の服装は長袖・長ズボン(肌の露出の少ないもの)が原則ですが、気温や体調等により適宜調節してください。  
※体調を整え、しっかりとした準備でご参加ください。

<p><b>東京都奥多摩体験の森管理事務所</b> TEL 0428(83)3631 FAX 0428(83)3633 Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp ホームページ <a href="http://www.tomin-no-mori.jp/">http://www.tomin-no-mori.jp/</a></p>	<p>〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地 休館日 毎週月曜日・12月29日～1月3日 (ゴールデンウィーク・夏休みおよび10月と11月は無休/月曜日が休日の場合はその翌日) お問合せ時間 午前8時30分～午後5時00分</p>
---	---