

# 2025 春 森林セラピートリートメント



森林セラピー基地 豊前の  
癒しの森でココロとカラダをリトリート

★プログラムの参加費には、ガイド代・体験費・  
材料費・保険料・昼食代が含まれます

## 1 春の里山を歩く 植物鑑賞と森林セラピー ～食べられる草木を覚えよう～

春の里山には食べることができる植物がたくさん。植物に詳しいガイドが、可食できる山野草の知識を伝授します。美しい農村の  
おいしい空気とともに森林セラピーを楽しもう。

4月12日(土) 初級  
【コース】鳥井畠里山おさんぽコース(約3km)

【参加費】3,500円 【昼食】森林セラピー弁当  
【定員】20名 (最少催行人数10名)  
【集合】9:30~40 ト仙の郷 第3駐車場  
【終了】14:00 (予定)



## 2 ストックウォーキングで 里山の春を満喫

国の重要文化的景観に選定されている「求菩提の農村景観」の里山の風景を眺めながら、ストックウォーキングと森林セラピートリートメント。歩き方を覚えて、日頃の健康づくりに活かそう！

4月17日(木) 初級  
【コース】鳥井畠里山おさんぽコース(約3km)

【参加費】3,500円 【昼食】森林セラピー弁当  
【定員】16名 (最少催行人数8名)  
【集合】9:30~40 ト仙の郷 第3駐車場  
【終了】14:00 (予定)



## 3 竹林の新緑散策と森林セラピー 見晴らしの丘から豊前海や春景色の里山を眺めてみよう ～ボディケア体験+森の香り袋づくり～

才尾の森を抜けて、見晴らしの丘へ向かう森林散策。春の里山や眼下に広がる景色を眺めて深呼吸。昼食の後は、ボディケア体験とヒノキを使った森の香り袋づくりも楽しめます。

4月24日(木) 中級  
【コース】才尾 見晴らしの丘コース(約3km)

【参加費】4,000円 【昼食】森林セラピー弁当  
【定員】20名 (最少催行人数10名)  
【集合】9:50~10:00 如法寺駐車場  
【終了】14:30 (予定)



## 4 春の息吹を感じる森 五感を開く森林セラピーと森ヨガ

新緑萌える犬ヶ岳の森。青々とした木々や苔に触れ、川の音や小鳥の声を聴き、五感を開いて森の持つパワーに癒される森林セラピー。ココカラヨガchizuko先生の森ヨガでココロとカラダを整えます。

5月8日(木) 初級  
【コース】犬ヶ岳せせらぎの森コース(約3km)

【参加費】4,000円 【昼食】森林セラピー弁当  
【定員】12名 (最少催行人数10名)  
【集合】9:20~30 犬ヶ岳登山口駐車場  
【終了】14:30 (予定)



## 5 求菩提山 修験道の史跡をめぐる 森林セラピーとトレッキング

かつて「一山五百坊」と言われ、多くの山伏（修験者）が棲み、北部九州修験道の中心を担っていた求菩提山。今も残る史跡をたどり、国玉神社中宮～上宮へ。パワースポットの五窟めぐりも。

5月18日(日) 上級  
【コース】求菩提山周回コース(約3.4km)

【参加費】3,500円 【昼食】森林セラピー弁当  
【定員】20名 (最少催行人数10名)  
【集合】9:30~40 求菩提公共駐車場  
【終了】15:20 (予定)



## 6 山伏が暮らした古道歩きと 癒しのツリーハンモック体験

かつて山伏が修行していた求菩提山の古道を歩き、生活の跡が今も残る「坊」(家)を見学。木々に囲まれフィトンチッドあふれる森の中で安眠効果があるツリーハンモック体験も。

5月28日(水)

【コース】次郎坊天狗橋コース(約3km) 中級

【参加費】3,500円 【昼食】森林セラピー弁当  
【定員】20名 (最少催行人数12名)  
【集合】10:00~10:10 求菩提公共駐車場  
【終了】14:30 (予定)



## 7 枝川内あじさい観賞と 森林セラピー 求菩提そば定食付き

地域の人たちが育てた約1万6千株の色とりどりのあじさいを観賞しながら楽しむ森林セラピー体験。昼食はこのコース限定の特製「そば定食」。地元産の求菩提そばを堪能♪

6月17日(火)

【コース】枝川内あじさいコース(約4km) 初級

【参加費】4,200円 【昼食】特製そば定食  
【定員】20名 (最少催行人数16名)  
【集合】9:40~9:50 岩屋活性化センター  
【解散】14:30 (予定)



## み 【ぶぜん“み”たいけん企画】 新緑の犬ヶ岳 森歩きと野鳥観察 +バードコールづくり

鳥遊庭の下田信廣さんを講師に迎え、春の野鳥について学び、野鳥観察と森林セラピー。昼食後は、鳥の声を奏でる「バードコール」を作り、森を散策します♪



4月27日(日)

【コース】犬ヶ岳せせらぎの森コース(約3km) 中級

【参加費】4,000円 【昼食】森林セラピー弁当  
【定員】16名 (最少催行人数10名)  
【集合】9:20~30 求菩提公共駐車場  
【終了】14:50 (予定)

