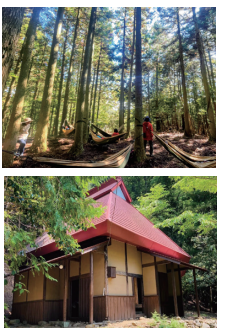


2025 春



森林セラピー基地 豊前

森林セラピー®体験

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】鳥井畑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体
験。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】鳥井畑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) 中級
【コース】次郎坊天狗橋コース(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) 初級
【コース】枝川内あじさいコース(約4km)【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) 中級
【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】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)