

## 令和6年度 津市森林セラピー基地イベントスケジュール

月	日	曜日	開催時間 (予定)	イベント名称	コース (往復距離)	難易度 5段階判定	募集期間	募集人員	参加料	摘要
								(最小開催人数) 参加人員		
4	6	土	9:30 ～ 14:30	三多気の桜までお花見に行きましょう	三多気地内 (約7km)	2 初級	3月18日 ～ 3月28日	30人	2,000円 昼食、保険込	津市の出先出張所に集合して桜100選に選ばれている有名な三多気の桜まで春を感じながら楽しく歩きましょう。真福院境内でヨガ体験
	7	日	11:00 ～ 14:00	火の谷温泉セラピーウォークと不動寺の桜	火の谷温泉 (約7km)	2 初級	3月18日 ～ 3月28日	30人	2,000円 昼食、保険込 子供1,000円	火の谷温泉のある人里から、どんだん坂道を上った先にある不動寺で桜とミツマタを見ながら休憩。コース沿いを流れる神河川も見どころです。
	9	火	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 桜とスプリングエフェラル(春の妖精)がお出迎え！森の中でヨガやハンモックでお昼寝。身も心も整う大人時間を♪ お一人様も大歓迎♡	三多気蔵王	3 中級	3月25日 ～ 4月4日	12人 (8人)	5,000円 昼食、保険込	桜のトンネルを抜けるとスプリングエフェラルがあなたをお出迎え！森の中でヒーリングヨガとゆったりハンモックでお昼寝！身も心も整う贅沢な大人時間を♪ テイクタイムも用意してお待ちしています♡
	13	土	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 桜とスプリングエフェラル(春の妖精)がお出迎え！森の中でヨガやハンモックでお昼寝。身も心も整う大人時間を♪ お一人様も大歓迎♡	三多気蔵王	3 中級	3月25日 ～ 4月4日	12人 (8人)	5,000円 昼食、保険込	桜のトンネルを抜けるとスプリングエフェラルがあなたをお出迎え！森の中でヒーリングヨガとゆったりハンモックでお昼寝！身も心も整う贅沢な大人時間を♪ テイクタイムも用意してお待ちしています♡
	16	火	7:00 ～ 11:30	【おまかせセラピー】 みずぎ低山ほっこりセラピー	高東山	3 中級	3月25日 ～ 4月4日	12人 (10人)	2,500円 保険込	早朝の空気を感じながら低山をゆっくり登り、癒されましょう
	26	金	7:00 ～ 11:30	【おまかせセラピー】 みずぎ低山ほっこりセラピー	霧山	3 中級	4月8日 ～ 4月17日	12人 (10人)	2,500円 保険込	早朝の空気を感じながら低山をゆっくり登り、癒されましょう
5	5	日	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 【The 4 Seasons セラピーシリーズ①】 黒鷲も新緑の季節を迎えた君ヶ野ダム、食とノルディックと森林浴を楽しむ星山ウォールネスウォーキング	君ヶ野ダム 湖畔	3 中級	4月8日 ～ 4月18日	16人 (8人)	3,900円 保険込 ※昼食代別	・昼食：レークサイド君ヶ野 ・プチセミナー「森林浴と健康創り①」、マインドフルネス(エアソファ)、ノルディックウォーキング等
	5	日	午前1回 午後1回 各2時間	レッドヒルヒーサーの森連携イベント	レッドヒル ヒーサーの森	1 初級	4月8日 ～ 4月18日	各15人	2,000円 中高生1,400円 小学生以下800円	森林浴の魅力を気軽に体験。津市高野尾町のレッドヒルヒーサーで開催するイベントです。市街地から近い自然豊かな森でひとときのリラクセス。
	11	土	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 若葉薫る新緑の中をゆっくりと歩き圧倒的な自然に包まれ心動かす感動を！ヨガ、アーシングで身も心も整う大人時間を♪ お一人様も大歓迎♡	日神西浦	3 中級	4月15日 ～ 4月25日	12人 (8人)	5,000円 昼食、保険込	清流沿いの苔むす森をゆっくり歩き圧倒的な自然に包まれ心動かす感動を！ヒーリングヨガやアーシング、エアハンモックでお昼寝。身も心も整う贅沢な大人時間を一緒に過ごしませんか。
	16	木	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 若葉薫る新緑の中をゆっくりと歩き圧倒的な自然に包まれ心動かす感動を！ヨガ、アーシングで身も心も整う大人時間を♪ お一人様も大歓迎♡	日神西浦	3 中級	4月15日 ～ 4月25日	12人 (8人)	5,000円 昼食、保険込	清流沿いの苔むす森をゆっくり歩き圧倒的な自然に包まれ心動かす感動を！ヒーリングヨガやアーシング、エアハンモックでお昼寝。身も心も整う贅沢な大人時間を一緒に過ごしませんか。
	19	日	9:00 ～ 12:00	レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(1)	北畠歴史探索	1 初級	4月22日 ～ 5月9日	10人 -	1,500円 保険込	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くバランスの良い全身運動です。老若男女問わずどなたでも簡単に始められます。全6回の1回目は基礎中心です。
	25	土	9:30 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 大洞山の春のおとずれの若葉と苔や花を楽しみましょう	大洞山石畳	3 中級	5月7日 ～ 5月16日	12人 (8人)	4,000円 昼食、保険込	春の大洞山石畳でゆっくりと森林セラピーを体験しませんか。
6	1	土	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 自家焙煎珈琲のミル、ハンドドリップで癒しの珈琲タイム	三多気蔵王	3 中級	5月13日 ～ 5月23日	10人 (7人)	4,600円 昼食、保険込	早めのランチを済ませたら森の中に佇む別荘で好きな豆とミルクを選び自分好みの珈琲を淹れましょう(紅茶がハーブティーも選べます。)
	9	日	9:00 ～ 15:00	美杉の有名な山(岳の洞)に登りませんか	伊勢地内	5 上級	5月20日 ～ 5月30日	20人	1,500円 昼食、保険込	美杉町伊勢地内を出発して岳の洞からの景色を楽しみませんか？ 長距離ウォーク！体力に自信がもてるように今から運動を始めましょう。 運が良ければ！紅花山芍薬に出会えるかも。
	16	日	9:00 ～ 12:00	レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(2)	平倉	1 初級	5月27日 ～ 6月6日	10人	1,500円 保険込	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くバランスの良い全身運動です。老若男女問わずどなたでも簡単に始められます。基本を押さえながら楽しく歩きます。
	22	土	9:30 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 とっておきの"ささゆり"との出会いと 6月の石畳の森	大洞山石畳	3 中級	6月3日 ～ 6月13日	12人 (8人)	4,500円 昼食、保険込	稀少なささゆりに出会い、この時期おすすめの苔むす石畳コースに。至福の一日になりそうです。
7	7	日	9:00 ～ 15:00	『医師と歩く森林セラピーロード』 ～日神西浦～	日神西浦	3 中級	6月17日 ～ 6月27日	20人	2,000円 昼食、保険込	森の中を歩きながら森林セラピー効果でリラックス。国際自然・森林医学会所属の医師が同行されます。
	21	日	9:00 ～ 12:00	レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(3)	火の谷温泉	1 初級	7月1日 ～ 7月11日	10人	1,500円 保険込	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くバランスの良い全身運動です。老若男女問わずどなたでも簡単に始められます。基本を押さえながら楽しく歩きます。
8	3	土	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 涼を求めて五感を楽しむウォーキングとヨガ	大洞山石畳	3 中級	7月16日 ～ 7月25日	15人 (8人)	4,500円 昼食、保険込	暑い夏だからこそ涼しい屋久島の白谷雲水峡を思わせる苔量を歩き美味しいお弁当を食べてポーズをとる前にする体が軽くなるウォーミングアップヨガをします。
	18	日	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 【The 4 Seasons セラピーシリーズ②】 太陽と潮の音の季節を迎えた日神浜谷、食と清流と森林浴を楽しむ星山ウォールネスウォーキング	日神西浦	3 中級	7月29日 ～ 8月8日	16人 (8人)	3,900円 保険込 ※昼食代別	・昼食：たろつと三國屋 ・プチセミナー「森林浴と健康創り②」、マインドフルネス(エアソファ)、アーシング清流歩き等
	25	日	15:00 ～ 20:00	第12回夕涼みウォーク	北畠歴史探索 (約4km)	1 初級	8月5日 ～ 8月15日	50人	2,000円 夕食、保険込	北畠歴史探索コースのウォーク。夕食後、竹ろすの続く道。それが夕涼みウォークの醍醐味です。

月	日	曜日	開催時間 (予定)	イベント名称	コース (往復距離)	難易度 5段階判定	募集期間	募集人員 (数小開催人数) 参加人員	参加料	概要
9	6	金	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 自家焙煎珈琲のミル、ハンドドリップで癒しの珈琲タイム	三多気蔵王	3 中級	8月19日 ～ 8月29日	10人 (8人)	4,600円 屋食、保険込	早めのランチを済ませたら森の中に佇む別荘で好きな豆とミルを選び自分好みの珈琲を淹れましょう(紅茶かハーブティーも選べます。)
	7	土	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 新秋の涼風が肌に心地よく圧倒的な自然に包まれ心動かす感動を♪ ヨガ、アーシングで身も心も整う大人時間を。お一人様も大歓迎♡	日神西浦	3 中級	8月19日 ～ 8月29日	12人 (8人)	5,000円 屋食、保険込	清流沿いの苔むす森をゆっくり歩き圧倒的な自然に包まれ心動かす感動を！ヒーリングヨガやアーシング、エアハンモックでお昼寝。身も心も整う沢尻な大人時間を一緒に過ごしてみませんか。
	14	土	9:00 ～ 16:00	アマゴの郷 清流コースウォーク	平倉	1 初級	8月26日 ～ 9月5日	30人	2,500円 屋食、保険込	清流の女王アマゴを育てる雲出川の源流沿いを歩きます。また、自分でつかまえたアマゴを料理してもらって味わう沢尻もこのイベントならではの。
	15	日	9:00 ～ 12:00	レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(4)	伊勢本街道 (興津宿)	1 初級	8月26日 ～ 9月5日	10人	1,500円 保険込	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くバランスの良い全身運動です。老若男女問わずどなたでも簡単に始められます。基本を押さえながら楽しく歩きます。
	17	火	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 新秋の涼風が肌に心地よく圧倒的な自然に包まれ心動かす感動を♪ ヨガ、アーシングで身も心も整う大人時間を。お一人様も大歓迎♡	日神西浦	3 中級	8月19日 ～ 8月29日	12人 (8人)	5,000円 屋食、保険込	清流沿いの苔むす森をゆっくり歩き圧倒的な自然に包まれ心動かす感動を！ヒーリングヨガやアーシング、エアハンモックでお昼寝。身も心も整う沢尻な大人時間を一緒に過ごしてみませんか。
	25	水	9:30 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 プランクバーベキューで杉焼料理体験と 大洞の森での一日	大洞山石畳	3 中級	9月2日 ～ 9月12日	12人 (9人)	5,000円 屋食、保険込	秋の始まりの一日。人気の石畳コース散策後、杉焼料理のレクチャー。ヨガで整い、森で一日過ごしましょう。
10	5	土	9:30 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 草木から美しい色合いの草木染を楽しもう	美杉町竹原地 内		9月17日 ～ 9月26日	12人 (6人)	5,000円 屋食、材料、保 険込	草木染の体験ができるイベント。自分で染めた物を身につければ、美杉の景色を思い出していただけるはず。ふとした日常にリラックスを添えましょう。※6人未満の申込みはできません
	6	日	9:00 ～ 15:00	第12回 ノルディックウォーキングフェスティバル	君ヶ野ダム湖 畔	1 初級	8月30日 ～ 9月26日	50人	2,000円 屋食、保険込	ポールを使ったノルディックウォーキングで、森林セラピーコースを気持ちよく歩きましょう。
	11	金	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 【The 4 Seasons セラピーシリーズ③】 秋の爽りと食欲の季節を迎えた伊勢本街道、ピグルマンに選ばれた食とヨガと森林浴を楽しむ里山ウエルネスウォーキング	伊勢本街道 (又は三多気蔵王)	3 中級	9月17日 ～ 9月26日	6人 (6人)	3,900円 保険込 ※屋食代別	・屋食：庄庵 ・プチセミナー「森林浴と健康創り③」、マインドフルネス(エアソファー)、ヨガ等
	13	日	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 のんびりと下之川まち歩き ～アサギマダラと出会い&ピザ 窯料理を楽しむ～	塚原ヒストリー	2 初級	9月24日 ～ 10月3日	13人 (10人)	5,000円 屋食、保険込	水墨画家の手作り窯で、自分でピザ生地をのばしてトッピングのんびり里山探索で身も心もお腹も幸せ♡ この時期にしか見れない渡蝶アサギマダラにも出会えるかも
	20	日	午前1回 午後1回 各2時間	レッドヒルヒューサーの森連携イベント	レッドヒル ヒューサーの森	1 初級	9月30日 ～ 10月10日	各15人	1,600円 中学生1,200円 小学生以下800円	森林浴の魅力を手軽に体験。津市高野尾町のレッドヒルヒューサーで開催するイベントです。市街地から近い自然豊かな森でひとときのリラックスを。
	20	日	9:30 ～ 15:00	池の平高原からのウォーク	太郎生地内	5 上級	9月30日 ～ 10月10日	30人	1,500円 屋食、保険込	美杉町太郎生地内を出発して俱留尊高原からの景色を楽しみませんか？ 長距離ウォーク！体力に自信がもてるように今から運動を始めましょう。 帰りは亀山峠～日本ボソ～俱留尊山～三ツ岩へのルートかも。
	31	木	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 イチオウの黄色絨毯を五感で楽しむウォーキングとヨガ	北畠歴史探索	1 初級	10月7日 ～ 10月17日	15人 (8人)	4,500円 屋食、保険込	大きないちようの木が作る葉っぱの黄色絨毯を五感で感じながらウォーキングをし、どなたでもできるポーズをとる前にするウォーミングアップヨガをして心と体を軽くし美味しいお弁当を頂きます。
11	5	火	7:00 ～ 11:30	【おまかせセラピー】 みずぎ低山ほっこりセラピー	高東山	3 中級	10月15日 ～ 10月23日	12人 (10人)	2,500円 保険込	早朝の空気を感じながら低山をゆっくり登り、癒されましょう
	8	金	9:30 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 苔の緑の上に紅葉・美しい色彩 秋の大洞へ行きましょう	大洞山石畳	3 中級	10月21日 ～ 10月30日	10人 (8人)	4,000円 屋食、保険込	色づいた木々の道を歩き、右手の謎めいた入口に足を踏み入れると、そこは苔むす石畳へと続く道です。目が緑に染まり、「ものけ姫」が出てきそうとワクワクしながら……
	15	金	7:00 ～ 11:30	【おまかせセラピー】 みずぎ低山ほっこりセラピー	霧山	3 中級	10月28日 ～ 11月6日	12人 (8人)	2,500円 保険込	早朝の空気を感じながら低山をゆっくり登り、癒されましょう
	23	祝	9:30 ～ 14:00	秋色を楽しむウォーク	君ヶ野ダム湖 畔	1 初級	11月5日 ～ 11月14日	50人	1,500円 屋食、保険込	1500本を超える桜並木だけでなく、秋の紅葉も君ヶ野ダムの魅力。色づく山々が湖畔に映りこむ景色は、この季節、このコースのおもてなしです。
	29	金	9:30 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 『みえの樹木百選』国津神社の櫻と静寂の蔵王堂を訪ねて	美杉町太郎生 ～三多気蔵王	2 初級	11月11日 ～ 11月20日	10人 (8人)	5,000円 屋食、保険込	樹齢800年以上と言われる国津神社の櫻を仰ぎます。そして旧道を行き、苔生す蔵王堂を訪ねます。いつもとは違う時間の流れの中で、ゆったりと過ごしましょう。
1	日	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 【The 4 Seasons セラピーシリーズ④】 真冬の季節を迎えた平倉、食と神社の神聖さと森林浴を楽しむ里山ウエルネス ウォーキング	美杉町川上地 内(若宮神社)	2 初級	12月23日 ～ 1月9日	12人 (8人)	3,900円 保険込 ※屋食代別	・屋食：坂本小屋 ・プチセミナー「森林浴と健康創り④」、マインドフルネス(エアソファー)、ノルディックウォーキング等	
3	25	火	9:30 ～ 14:30	淡墨桜と春を楽しむウォーク	美杉町竹原地 内	4 上級	3月3日 ～ 3月13日	50人	1,500円 屋食、保険込	美杉町竹原には2本の淡墨桜があります。遠方からも花見に訪れる淡墨桜での屋食の時に、もう一本が見えているはずですよ。
	28	金	9:30 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 春を呼ぶ”幸草”ミツマタに会いたい	美杉町石名原 地内	2 初級	3月10日 ～ 3月19日	10人 (8人)	5,000円 屋食、保険込	ミツマタは縁起の良い草とされ「幸草(サキクサ)」とも呼ばれました。黄色いポンポンのようなミツマタの群生地へ。自然と類の緩む時間を過ごしませんか？
	29	土	9:00 ～ 15:00	【おまかせセラピー】 桜を五感で楽しむウォーキングとヨガ	君ヶ野ダム湖 畔	1 初級	3月10日 ～ 3月19日	15人 (8人)	4,500円 屋食、保険込	桜を見ながら五感を楽しませるウォーキングをしてポーズをとる前にするどなたでもできる体が軽くなるウォーミングアップヨガをします。