森林セラピー®基地　～白い森の国おぐに～

ブナの森の散歩道

温身平（ぬくみだいら）

森の香りと木漏れ日につつまれて
心も体も元気になれる

森林セラピーとは

森林浴にはリラックス効果、血圧の低下、免疫力の向上、ストレスホルモン減少など、様々な癒し効果があります。

森を楽しみながらこころと身体の健康維持を目指すのが森林セラピーです。

森林セラピーアテンダントがご案内

森林セラピスト、セラピーガイドをはじめ、地元マタギや山のプロなど、個性豊かなアテンダントがご案内します。

森林でゆっくり疲れを癒したい、トレッキングを楽しみたい、など、予約時にご希望や目的をお伺いできれば、それに応じたコースや案内人をご紹介することもできます。

案内料金　（※要予約、時間は応相談）

コース名	人数体系	案内料
半日コース （3 時間未満） 温身平の主要なロードをご案内	1 名	参加者 1 名あたり 5,000 円
	2～4 名	参加者 1 名あたり 3,000 円
1 日コース （3 時間以上） 森の昼寝、ティータイム等 リラックスタイムあり	1 名	参加者 1 名あたり 10,000 円
	2～4 名	参加者 1 名あたり 5,000 円

日曜・祝日限定　夏のミニツアー

7 ～8 月の日曜・祝日は森林セラピーアテンダントが温身平入口に常駐しております。常駐日は予約なしでミニツアーを体験できますので、お気軽に声をおかけください。

■常駐日■ 7/8～8/26 の日曜・祝日
■場　所■ 温身平セラピーロード入り口
■時　間■ 9：30～15：00
■ミニツアー■ （予約不要・随時受付）
案内料：　大人 1,000 円、小学生以下無料
時　間：　1 時間コース

＜特別料金＞

○団体料金　（5 名以上、4時間未満）
アテンダント 1 名につき　10,000 円
※団体の場合、グリーンチェックは受けられない場合がございますのでご了承ください。

○宿泊滞在割引　（適用期間 2018.7.1～10.31）
以下の施設で 1 泊以上される方は、基本案内料金より 1,000 円割引いたします。宿泊予約時に各施設にお伝えください。
対象施設:　国民宿舎飯豊梅花皮荘、川入荘、飯豊山荘

申込・問合先　小国町森林セラピーアテンダントミーティング事務局（NPO 法人ここ掘れ和ん話ん探検隊内）
電話 0238-62-5955　　E-mail kokohorewanwan@opal.plala.or.jp

山形県小国町「温身平（ぬくみだいら）」は、日本初の森林セラピー基地として設定されました。
白いブナの幹と雪のイメージから「白い森」と呼ばれる小国の森。
樹齢２００年とも言われるブナやミズナラの巨木の森で癒しの時を過ごしてみませんか？

■温身平の森

磐梯朝日国立公園・
飯豊連峰の麓に広がり、
ブナやミズナラの巨木が
立ち並ぶ美しい森です。
なだらかな地形で
歩きやすい遊歩道ですので、
体力に自信のない方や
お子様でも森の魅力を
満喫していただけます。

森林セラピー基地
「ブナの森　温身平」セラピーロードマップ

●グリーンチェック　（※要問合せ）

飯豊山荘セラピールームにて各種ストレスチェックができます。森林散策の前後で比較する事で効果をより実感する事ができます。ご希望の際はお問い合わせください。

・自律神経測定機で心身のストレスチェック
・血圧、脈拍等の測定
・唾液中ストレスホルモン測定

●温泉浴（日帰り入浴）

温身平周辺では２つの天然温泉をお楽しみいただけます。
※予約不要。案内料に入浴料は含まれませんのでご了承ください。

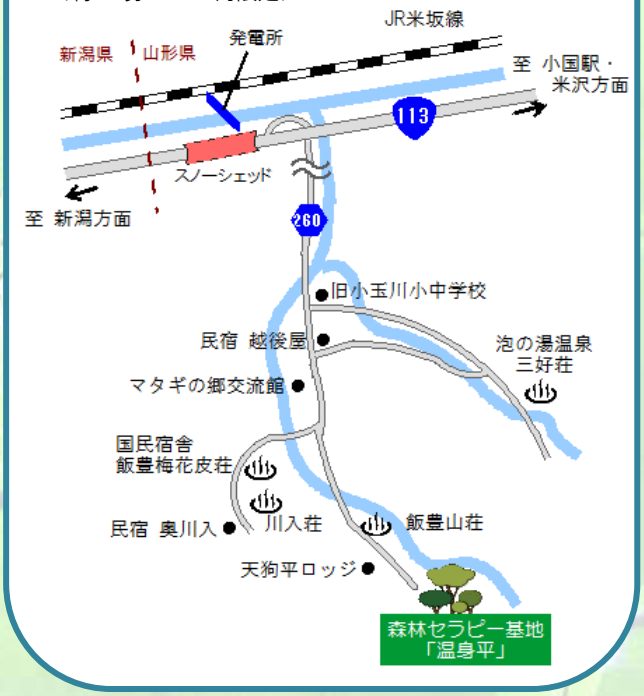
＜飯豊温泉＞…800 年前マタギによって発見されたと伝えられる温泉
入浴施設―　国民宿舎飯豊梅花皮荘、　川入荘、　飯豊山荘

＜泡の湯温泉＞…全国でも珍しい炭酸温泉
入浴施設―　三好荘

料　金　大人 500 円、小人 300 円（三好荘のみ小人 250 円）

温身平への交通アクセス

・国道 113 号より約 20km（車約 35 分）
・JR 米坂線小国駅より飯豊山荘まで町営バスあり
（約 60 分、7～8 月限定）



●セラピー弁当　（※要予約）

山菜、きのこや岩魚など、地元の旬の食材を贅沢に使った
ヘルシーなお弁当です。
※団体 10 名以上のみご利用できます。10 日前までにご予約ください。

料　金　1,500 円（税込）　　（問合せ　飯豊梅花皮荘　TEL 0238-64-2111）

森林セラピー基地　「ブナの森　温身平」ブログ　　http://nukumidaira.jugem.jp/