

森林セラピーとは

心身ともにリフレッシュした気分が味わえる森林浴の効果は、以前から広く知られていましたが、それはあくまで感覚的なものであり、数値など目に見える形でその効果を示すことは困難でした。

森林セラピーとは、近年の研究で科学的根拠に裏付けられたそれらの森林浴効果を、健康増進や疾病の予防に役立てて行こうとするものです。

森林セラピー基地  
森林(もり)のおもてなし・やまきた

## ルートガイドmap 西丹沢西沢コース

ルート拠点「西丹沢自然教室」

〒258-0201 神奈川県足柄上郡山北町中川 867

アクセス

小田急線「新松田駅」または JR 御殿場線「山北駅」・「谷峨駅」で乗り換え

富士急湘南バス「西丹沢自然教室」行き

国道 246 号線清水橋交差点「中川」方面へ直進

山北町森林セラピー運営協議会(山北町健康福祉センター内)

TEL0465-75-0822 FAX0465-76-4592

E-mail [kenkou-c@town.yamakita.kanagawa.jp](mailto:kenkou-c@town.yamakita.kanagawa.jp)

<http://www.town.yamakita.kanagawa.jp>

神奈川県山北町へようこそ

山北町は、神奈川県西部に位置し、都心からのアクセスが容易であるにもかかわらず、町域の9割が丹沢山塊に覆われ、大自然があふれております。

これらの大自然を生かした森林セラピー事業を展開することで、町内外の住民に癒しを提供しリフレッシュしていただくため、森林セラピー基地の認定を受けました。

いつでも・だれでもお越しいただき、その効果をご体感ください。