

森林セラピー®&草木染め

上野村ってどんな所？

群馬県の最西南端に位置し、総面積の9割以上が森林という緑豊かな場所。

また、関東一の清流・神流川が村内を流れ、美しい流れに心癒される。

ほのぼのとした村人との触れ合いは、きっと日常のストレスを忘れさせてくれるでしょう。



森林セラピー®とは？

森の中に入り、木々や土の香り、鳥たちの声、水のせせらぎの音を感じ心癒される。そんな「森林浴」の効果を科学的に実証して、心と体の健康に生かそうという試み。

森の音に耳を澄ます、木と語らう、思い思いの時間を過ごすことにより疲れた心を癒すことが出来るでしょう。溪谷を流れ落ちる滝の前に設置されたウッドデッキで寝ころび、至福の一時を。

草木染めとは？

自然の草や木を使って、布や糸を染める方法です。どんな植物もそれぞれの色を持っています。

自然の色を楽しみましょう。季節の草木でストールを染めます。

ごはんも大事。

上野村の郷土料理を中心に体にやさしいごはんをご用意します。

体も癒したい！！

清流に囲まれた宿

『ヴィラせせらぎ』の温泉でゆったり、のんびり。

第1回：6月19日（土）から6月20日（日）

第2回：6月26日（土）から6月27日（日）

第3回：7月2日（金）から7月3日（土）

第4回：7月9日（金）から7月10日（土）

集合：ヴィラせせらぎ

時間：10:00

費用：16000円（お弁当、ガイド料、宿泊料1泊2食付き、染色材料費、保険料込）

定員：20名

宿泊先：ヴィラせせらぎ

《お申し込み・お問い合わせ》

上野村 森の体験館 〒370-1617 群馬県多野郡上野村大字檜原 310-1

TEL: 0274-20-7072 FAX: 0274-59-2520 受付時間 9:00~17:00 (木曜休館) E-mail: taiken@uenomura.ne.jp

森林セラピー&草木染め

スケジュール

1日目

- 10:00 ヴィラセせらぎ集合
- 10:15 森林セラピー基地
中之沢へバス移動
- 11:00 中之沢到着後、散策
- 12:30 昼食
- 13:30 散策、自由時間
- 15:00 お茶、お菓子などで休憩
- 16:00 森林セラピー基地出発
- 16:45 ヴィラセせらぎ到着後、
夕食

2日目

- 9:00 ヴィラセせらぎ出発（自車にて）
- 9:30 上野村 森の体験館集合
- 10:00 染色体験
草木染め開始
- 12:30 福寿庵にて昼食（バス移動）
琴平センターで自由時間
- 14:00 上野村 森の体験館へ移動
作品受け渡し
- 14:30 上野村 森の体験館にて解散

2009年、関東一の清流・神流川の源流 上野村 中之沢溪谷が
群馬県内初の「森林セラピー®基地」として認定されました。

森林セラピーは、中之沢森林セラピー®基地で行います。

自由時間はお客様の自由に使って頂ける時間になりますので、

森の中での読書、森の音や鳥の声を聞く、何もせず時の流れを感じるなどしてお楽しみ下さい。

（必要な道具は各自でお持ち下さい。）

持ち物

森林セラピー時

- 動きやすい服、靴
- レインウェア
- 自由時間に必要な道具

染色体験時

- 汚れても良い服（エプロンのご用意はあります。）

イベントの注意点

- ・内容、スケジュールは予告なく変更になる場合があります。
場合によっては1日目、2日目を交換する可能性があります。
- ・参加費は当日に集めさせていただきます。
- ・ご宿泊の場合、お一人様でお一部屋のご利用をご希望の場合参加料金に2100円、お二人様でお一部屋をご希望の場合は1050円の追加料金をいただきます。
- ・悪天候によりイベントが中止になる場合があります。
中止の場合は前日の午後8時までにご連絡いたします。
- ・イベントについてのお問い合わせ、お申し込みは『上野村 森の体験館』0274-20-7072 まで
お願い致します。