

Make the most of the environment  
Healthily Beautiful

# 森の癒しプラン

MORI NO IYASHI PLAN

【期間】令和元年10月1日(火)～

お一人様料金  
1泊2食  
2名様～

(税込)  
**9,400円**

休前日は  
500円  
アップ

適用割引 ※障がい者割引以外の割引は適用不可。

森林  
ウォーキング

AM8:30～9:00

ご宿泊の方を対象に朝のウォーキングを開催。野鳥の鳴き声や森の香りを楽しみながら森林シャワー浴に出掛けましょう。



搾りたてのクリーンスムージー

1日のはじまりは、ヘルシーな和朝食と

献立

- ◆前菜 ほうれん草のお浸し 湯葉掛け、ローストビーフ、もずく酢、生麩 田楽
- ◆サラダ 豆と季節の野菜
- ◆造り 鱧、帆立貝
- ◆焼物 鮭けんちん
- ◆鍋物 湯豆腐、湯葉掛け、麩、青菜、菜味
- ◆揚物 豆腐入真薯湯葉巻き、ししとう
- ◆食事 十五穀米、味噌汁、香物
- ◆果物 季節のフルーツ

※夕食イメージ(季節により内容が変わることがございます。)

※朝食イメージ

プラン特典

オリジナルタオルセット

- 1 滞在時間はゆったり 12時チェックアウト
- 2 夕食は宿泊のお客様限定のお料理! 会席料理をご用意
- 3 西鹿鳥駅より 無料送迎 (宿泊のお客様対象) タクシーチケットも対応可。

詳しくは、お問い合わせください。

交通アクセス

新東名浜松浜北I.C  
新東名浜松SA(スマートI.C)より 約20分  
市内中心部から遠州鉄道で 約32分

静岡県立 森林公園 森の家

予約専用 TEL 053-583-0090

詳しくは、森の家 検索





# 五感で感じる自然からの贈り物の自然のものにふれてみよう

健康へ近づくライフスタイルの提案として「森の癒しプラン」をご用意させて頂きました。

## 緑を見に行こう

森の中には、植物が放つ様々な階調の緑が溢れています。緑は人間にとって最も見やすい色であり、目に優しく気持ちを落ち着かせてくれます。

## 自然の音に耳を傾けよう

鳥の声、木々の触れ合う音、風の音、雨音などの自然音は、脳波をアルファ波に誘導し、免疫力を高め、心身を調和させる効果が期待できます。

## 森の香りを嗅ごう

杉などの独特な香りは血圧や脳の活動を抑制して、怒りや緊張などを解きほぐしてくれます。また森林にはフィトンチッドという精神をリラックスさせる成分がたくさん放出されています。マイナスイオンも溢れているので深呼吸をして身体の中から癒されましょう。

## 日光を浴びよう

日光を浴びることでセロトニンという神経伝達物質が発生します。セロトニンは人間にとって不可欠な物質で、不足してしまうと精神が不安定になりイライラしたり、ストレスから暴飲暴食をしてしまうことがあります。朝陽を浴びるだけでセロトニンが発生し健康に一步近づくことが出来るでしょう。

## 自然のものに触れてみよう

自然のものに触れることで、寛いだ感覚や心地よさを感じることが出来ます。週に1回、月に1回でも美しい自然に触れて、心と身体を癒す時間を持つ事は決して無駄な時間では無いはず。日々の喧騒を離れ、澄んだ空気の中で大きく深呼吸…自然に身を委ねてみてはいかがでしょう。

## ピラティス 体幹を鍛えることで...

### ピラティス 小林 愛先生



ピラティスは正しい姿勢を維持する為の深層筋を鍛え、内側から強化する運動です。呼吸と共にゆっくり動くので怪我の心配もなく安心です。慢性的な痛みの改善や予防をして、元気な体を作りましょう。

## RAWフード

### RAWフード 向井 百江先生



老化を防ぎ、免疫力や自然治癒力にも働きかける等、私達の生活に欠かせない重要な役割を持つ酵素。スムージーには、朝の体がいちばん必要としている酵素がたっぷり。1日の始まりにすーっと染み込むのを感じてください。毎日の習慣に取り入れる事で、健康で若々しい体作りをしましょう!

## YOGA新月・満月他効果について

### ヨガ 大城 綾先生



月の満ち欠けと、人の心と身体への関係は古くから日本で伝えられてきました。新月では月が満ちていくので、健康的な食事や、規則正しい生活など新しい習慣などをスタートさせると効果的です! 満月では月が欠けていくので、ダイエットやデトックス、心の整理に最適です。月のリズムをあなたのライフスタイルに気軽に取り入れてみませんか?

## 環境がもたらす癒しの効果

### 自然体験プログラム 自然解説員



「生物多様性保全上重要な里地里山」に指定されている森林公園は天然のアカマツ林で有名です。シジュウカラ、カワセミなど約80種類の野鳥が確認され、ニホンリス、ハルゼミ、ホタルなど様々な生き物が生息しています。四季折々の自然情報はビジターセンターバードピア浜北で私たちがご案内しています。自然体験プログラムも数多く実施しています。

### 交通アクセス

新東名浜松浜北I.C	車約20分	県立森林公園森の家	
新東名浜松S.A(スマートI.C)	車約20分		
東名浜松I.C	車約40分	森の家	
JR浜松駅より 遠州鉄道 新浜松駅	遠鉄電車約30分		西鹿島駅 タクシー約10分
天竜浜名湖鉄道 掛川駅・新所原	天浜線約70分上り 天浜線約60分下り		西鹿島駅 タクシー約10分



### お問い合わせ



〒434-0016 静岡県浜松市浜北区根堅2450-1

TEL 053-583-0090

FAX 053-583-3091 <http://www.morinoie.biz/>

協賛: バードピア浜北

新都田方面ではなく  
宮口方面へ高速道路に  
沿って進んでください