



森の力がこころと身体を癒す

森の中を歩いているとホッとすると、心が鎮まる。そんな感覚を持ったことはありませんか。森の中は、木々の緑・鳥の声・葉っぱの香など、優しい刺激で満たされています。森で過ごすことで、自律神経を安定させる、ストレスを解消する等の効果が、科学的に実証されています。『きたもと森林セラピー』は、埼玉県で唯一の森林セラピー基地。ガイドと一緒に森を歩いてご案内し、皆様の森時間を演出します。

動植物の宝庫 北本自然観察公園

きたもと森林セラピーの舞台であり、東京ドーム約7個分の面積を持つ県立の自然公園です。園内には遊歩道などが整備され、様々な動植物が暮らしています。



ひとりでも参加できる！

Standard tour スタンダードツアー

森歩きを中心に、ゆったりと過ごしていただくスタンダードツアー。ガイドがご案内しながら、森の効果や心地よさを体感します。森林セラピー初体験の方など、お気軽にご参加ください。



日時：毎月第1水曜日、第3日曜日
9:30~12:00
場所：北本自然観察公園
料金：3,000円（1名様の場合4,000円）
オプション：セラピー弁当（1,000円）

ツアープログラム ※季節によって内容は変わります

9:30 セラピーフィールドへ

ガイドと一緒に五感で感じる森歩きへ出発

10:30 ティータイム

季節のお茶を木陰で味わう

11:00 フォレストブレイク

森の中でのんびり寝転ぶリラックスタイム

12:00 セラピー弁当（オプション）

季節のお野菜がたっぷり入った特製のお弁当



きたもと森林セラピー Forest therapy in kitamoto

お申込み・お問合せはこちら

ウェブサイトまたはお電話より

TEL. 048-591-1473

北本市観光協会(9:00~17:00土曜定休)



きたもと森林セラピーウェブサイト
<http://kitamoto-forest-therapy.com>

埼玉県北本市へのアクセス

電車でお越しの場合

東京 JR 上野東京ライン 約50分

北本

新宿 JR 湘南新宿ライン 約50分

北本