

初夏の森歩き & ヨガ2026

きたもと森林セラピー

2026年 5月24日(日)

時間：9:30 から15:30

参加費：6,000円 定員：15名(先着順)

(セラピー弁当/ティータイム付)

会場：北本自然観察公園

(北本市荒井5-200)

北本野菜たっぷりの

森林セラピーランチ

北本野菜をたくさん使った、栄養バランスの良いお弁当。身体の内側からも整えていきましょう



北本産クワの葉を

取り入れたハーブティ

リラックス効果もあり、美味しいと好評です。



森の中でゆったりと
あなただけのリラックスタイム

春から初夏へと移り変わろうという今森の中は香り、色、音…皆さんの五感に働きかける生命の息吹で満ちています。森歩きやヨガを行い、エネルギーをたくさん取り込んで、心身を整えていきませんか？今回は久しぶりに北本自然観察公園で行います。

ツアーの流れ

《午前》森deヨガ(雨天時室内)

《お昼》森林セラピー弁当

《午後》森歩き(ティータイム&フォレストブレイク)



《ヨガ講師》
将口 貴美代
森林セラピスト
ヨガインストラクター

森の効果とヨガの呼吸、両方を知っている講師が皆様に、森ならではのヨガの時間を提供してくれます。

お問合せ・お申込はお電話またはwebから

お電話

048-591-1473

(北本市観光協会 9:00-17:00 土曜休)

WEB

右のQRコードから
お申し込みください



主催

NPO法人 北本市観光協会

北本市西高尾1-249 info@machikan.com

※雨天の際は一部プログラムが屋内での開催に変更となります。ツアー詳細につきましては、お申し込み受付後、北本市観光協会よりご連絡をさせていただきます。