

森林セラピーのご案内

おくたま森林セラピーの参加者を募集します

星の話がとても
興味深く印象に残り
ました。

おくたまの自然の中で
心身共にリフレッシュしませんか！
昨年度参加者の声

身も心も
リラックスでき、身体が
蘇った気分です。

6月21日
申込受付開始
です

いつも家などで
見る姿とは違う子供たちの姿を
見ることができました。

奥多摩の自然を
フルに生かした素敵な
プランでした！

募集人員
21名

森林ヨガとアロマスプレー作り【大人のみ対象】

【第1回】7/24(日)～25日(月) はとのす荘(ホテル)

かがやきメイト会員の参加費 大人 **12,400円**

かがやきメイト会員以外の家族の参加費 大人 **24,800円**

- 1日目 9:20 「奥多摩駅」集合・移動(専用バス)
10:10 「山のふるさと村」にてガイダンス・健康チェック
10:40 森林ヨガ
11:50 そば打ち体験・昼食
13:20 ガイドウォーク(奥多摩湖いこいの路)・森のティータイム
・健康チェック・移動
16:20 チェックイン・夕食・星空浴
- 2日目 9:00 チェックアウト・移動(専用バス)
9:10 健康チェック・ガイドウォーク
(登計トレイル)
12:00 昼食(セラピー弁当)
12:40 ガイドウォーク(氷川渓谷)
アロマスプレー作り
15:50 健康チェック・移動(徒歩)
16:10 「奥多摩駅」解散



募集人員
21名

そば打ちと溪流釣り【親子参加可】

【第2回】8/2(火)～3日(水) 山鳩山荘(民宿)

かがやきメイト会員の参加費 大人 **11,400円**
子供 **8,200円**

かがやきメイト会員
以外の家族の参加費 大人 **22,800円**
子供 **16,300円**

- 1日目 10:10 「奥多摩駅」集合・移動(専用バス)
11:00 「山のふるさと村」にてガイダンス・健康チェック
11:30 そば打ち体験・昼食
13:00 ガイドウォーク(奥多摩湖いこいの路)
・森のティータイム・健康チェック・移動
16:40 チェックイン・夕食・星空浴
- 2日目 9:00 チェックアウト・移動
(専用バス)
9:20 溪流釣り教室(指導&実践)
12:20 昼食(バーベキュー)
・移動(専用バス)
14:20 「奥多摩駅」解散



募集人員
21名

東洋医学(お灸と指圧)と陶芸体験【大人のみ対象】

【第3回】8/5(金)～6日(土) はとのす荘(ホテル)

かがやきメイト会員の参加費 大人 **12,400円**

かがやきメイト会員以外の家族の参加費 大人 **24,800円**

- 1日目 10:10 「奥多摩駅」集合・移動(徒歩) ※お灸と指圧は、
10:15 「福祉会館」にてガイダンス・健康チェック 講師からツボ等の
10:40 東洋医学講座・ガイドウォーク(氷川渓谷) 説明を受け、お客
12:30 昼食(セラピー弁当) 様ご自身で実施し
13:10 東洋医学(お灸と指圧)・ガイドウォーク ていただきます。
15:40 健康チェック・移動
16:10 チェックイン・夕食・星空浴
- 2日目 9:00 チェックアウト・健康チェック・移動(専用バス)
10:10 ガイドウォーク
(浮橋～山のふるさと村)
12:20 昼食(セラピー弁当)
13:00 陶芸体験
14:50 健康チェック
・移動(専用バス)
15:30 温泉入浴(もえぎの湯)
・各自解散



募集人員
21名

収穫体験と溪流釣り【親子参加可】

【第4回】8/19(金)～20日(土) 玉翠荘(旅館)

かがやきメイト会員の参加費 大人 **13,400円**
子供 **9,600円**

かがやきメイト会員
以外の家族の参加費 大人 **26,700円**
子供 **19,100円**

- 1日目 10:10 「奥多摩駅」集合・移動(専用バス)
10:20 「海沢ふれあい農園」にてガイダンス・健康チェック
10:50 収穫体験・昼食(手作りピザ)
12:40 大人:ガイドウォーク(海沢滝巡り)・森のティータイム、
子供:川遊び
15:20 健康チェック・移動
15:50 チェックイン・夕食・星空浴
- 2日目 9:00 チェックアウト・移動(専用バス)
9:20 溪流釣り教室(指導&実践)
12:20 昼食(バーベキュー)
・移動(専用バス)
14:20 「奥多摩駅」解散



ファックス申込用紙はかがやきメイトホームページからダウンロードできます。

募集申込の詳細については「かがやきメイト利用ガイド(平成28年度)」又は「かがやきメイト」ホームページをご覧ください。

！かがやきメイト会員以外の家族(組合員の2親等以内の家族)のご参加はかがやきメイト会員の同行が必要です。

申込み・問合せ先 一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎ 0428-83-8855 【受付時間】8:30～17:15 📠 0428-83-8856

おくたま地域振興財団ホームページ
<http://okutama-therapy.com/kagayaki/mate.html>



かがやきメイト
ホームページから
リンクされています。

かがやきメイトホームページ
<https://bs.benefit-one.co.jp/k-tokyo/>

