

# おくたま森林セラピー参加者募集中!

奥多摩の自然の中で心身共にリフレッシュ!!

奥多摩森林セラピーかがやきメイト会員様専用サイトにて受付中!!

募集人員  
20名

## 奥多摩の名瀑「百尋の滝」ハイキング【健脚向け】

【日程】10月27日(土)

かがやきメイト会員の参加費 大人 **2,100円**

申込締切

日帰り

かがやきメイト会員以外の家族の参加費 大人 **4,200円**

**10月17日(水)**

美しい渓谷沿いに設置された森林セラピーロードを百尋の滝を目指して歩きます。百尋の滝は、奥多摩では最大規模の落差を誇る滝です。木橋や岩場の連続する登山道を歩く山岳コースですが、雄大な滝と苔むした岩々、沢のせせらぎが緊張感をもって歩いてきた体を癒してくれます。

9:20 集合(奥多摩駅)	13:10 ガイドウォーク(川苔林道)
9:30 ガイダンス・健康チェック	15:20 ストレスチェック
10:30 ガイドウォーク・森のティータイム(川苔谷)	15:40 解散(奥多摩駅)
12:30 昼食【お弁当】	



募集人員  
21名

## 木の香りに癒される ウッドチップ敷き体験&ムササビ観察会【親子参加可】

【日程】11月10日(土)~11日(日)

かがやきメイト会員の参加費 大人 **11,000円** 子供 **7,700円**

申込締切

【宿泊】玉翠荘(旅館)

かがやきメイト会員以外の家族の参加費 大人 **22,000円** 子供 **15,400円**

**10月26日(金)**

ウッドチップが全線に敷き詰められた森林セラピー専用ロードの登計トレイル。しかし、ウッドチップは時間とともにその香りが失われていきます。普段乗ることのできないモノレールに乗ってウッドチップを運びます。ご自身で敷いた、まだ誰も歩いていないチップ上での森林セラピー体験は格別です。夜のムササビ観察会では、運が良ければ滑空するムササビの姿をご覧いただけます。

### 1日目

10:30 集合・移動(奥多摩駅)  
10:40 ガイダンス・健康チェック  
11:10 ウッドチップ敷き体験(登計トレイル)  
12:10 昼食【お弁当】  
12:50 ウッドチップ敷き体験・焼き芋(登計トレイル)  
15:00 奥多摩ビジターセンター館内見学  
15:45 ムササビについての解説  
16:15 移動・食痕等の観察  
16:35 ムササビ観察  
17:25 ナイトハイク(氷川渓谷)  
18:00 まとめ(奥多摩ビジターセンター)  
18:10 移動・チェックイン  
19:00 夕食

### 2日目

9:00 チェックアウト・移動(福祉会館へ)  
9:10 ストレス度チェック  
9:20 ヨガ  
※大人のみ、子供はガイドウォーク  
10:20 ガイドウォーク(氷川渓谷)  
※大人と子供分かれて実施  
12:10 昼食【お弁当】  
12:50 ガイドウォーク・森のティータイム(登計トレイル)  
14:20 森のシエスタ  
15:00 ガイドウォーク(登計トレイル)  
15:40 アンケート・ストレス度チェック  
16:00 移動  
16:10 解散(奥多摩駅)



昨年度  
参加者の声

子供と一緒に、  
分かれての活動、  
ともに良かったです!



ムササビが  
かわいかった!

※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30年度)」又は「かがやきメイトホームページ」をご覧ください。

※受付けは先着順で決定しますが、キャンセル待ちも受け付けいたします。

① 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)のご参加には、かがやきメイト会員の同行が必要です。

問合せ先

一般財団法人  
おくたま地域振興財団

☎0428-83-8855 (8:30~17:15)

E-mail

info@okutama-therapy.com

申込先

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  
<http://bs.benefit-one.co.jp/k-tokyo/>

