

2025 年度

森林植物園 ウエルネス ウォーキング

ウエルネスとは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしていこうという全人的な健康観です。健康は、充実した人生を送るための重要な要素のひとつです。その「ウエルネス」の考え方と、ドイツのクアオルト（療養地・健康保養地）で治療としても実施されている気候療法や地形療法の手法を用いたのが『ウエルネスウォーキング』です。森林植物園内を、運動療法・ポールウォーク・クナイプ療法等の手法を取り入れながらゆっくり楽しく歩きます。ぜひご参加ください。

集合

神戸市立森林植物園
10:30 - 12:30

森林展示館2階研修室に10：20までに集合

参加費

1,500円

※ポールを希望の方は500円でレンタル可能です。

定員

20名

※定員になり次第
締め切ります

ガイド

日本ウエルネスウォーキング
協会認定インストラクター

スケジュール

回数	日程	タイトル
第1回	4/20（日）	木々の可愛い花と爽やかな新緑で心も体もリフレッシュ！
第2回	5/18（日）	谷上駅から新緑と苔の古道「山田道」を経て、植物園でつつじ・しゃくなげを愛でる
第3回	6/15（日）	新緑が輝く季節、初夏の盛りを楽しみましょう！
第4回	7/20（日）	森が与える夏の新緑セラピー体験
第5回	8/24（日）	夏の終わりに癒しを求めて いざ
第6回	9/21（日）	虫の音に誘われて、秋草と萩めぐりをしよう！
第7回	10/19（日）	マインドフルネスと森林セラピー体験
第8回	11/16（日）	森の鮮やかな黄金色の世界を探索します
第9回	12/21（日）	森の贈り物～冬の魅力発見の旅～
第10回	1/18（日）	冬の風物詩 みんなで探すひとときを
第11回	2/22（日）	冬寒いからこそこの植物園の楽しみ方！
第12回	3/22（日）	春を見つけに出かけましょう！

疲労度計で ストレスチェック

スマートフォン・タブレットのアプリで「疲労・ストレス測定」が可能な、小型の簡易健康管理デバイスを使ってストレスチェックを体験できます！



六甲健康保養地研究会 <http://rokkokurort.net/>

事務局 流通科学大学西村研究室内

TEL：090-3675-3556（宮下） FAX：078-330-1068

MAIL：info@rokkokurort.net

facebook

六甲健康保養地研究会

検索

LINE@



※小学生未満のお子様は参加ができません。

※85歳以上の方がご参加を希望される際は一度ご相談ください。

※大雨、強風など荒天の場合は中止になる場合があります。

※医師の指示により運動に制限のある方は参加ができません。