

# 安波ダムクイナまつり企画 森林セラピーツアー

## 【プログラム】

| コース名               | やんばる学びの森（ヨンナーコース、リバーソングコース）                                                                                                                                                                                                                       |                                |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 日 時                | 令和 7 年 9 月 13 日（土）①9：30～12：00 ②13：30～16：00                                                                                                                                                                                                        |                                |
| 料 金                | 大人 2,500 円/人 子供 1,500 円（各回先着 20 名）                                                                                                                                                                                                                |                                |
| 時 間                | 内 容                                                                                                                                                                                                                                               | 場 所                            |
| ①9:30<br>(②13:30)  | やんばる学びの森(まつり会場)に現地集合<br>・国頭村公認セラピーガイドと合流                                                                                                                                                                                                          | 国頭村字安波 1301-7<br>(森林セラピー受付テント) |
| ①9:40<br>(②13:40)  | インテーク（体調チェック・要望聞き取り）                                                                                                                                                                                                                              |                                |
| ①9:50<br>(②13:50)  | ・ヨンナーコース、・リバーソングコース<br>ガイド先導のもと各コースへ移動                                                                                                                                                                                                            | 各コース<br>(やんばる学びの森内)            |
| ①10:10<br>(②14:10) | 森林セラピープログラム<br>・心と身体をほぐすストレッチ<br>・五感で森を感じる<br>・森林散歩<br>・ティータイム<br>・ふりかえり                                                                                                                                                                          |                                |
| ①12:00<br>(②16:00) | 終了◇◆◇お疲れ様でした◇◆◇                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
| ガイド                | 国頭村公認セラピーガイドが森の中を案内します。                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| 雨天時の<br>対応         | 少雨決行。<br>悪天候が予測される場合、ツアー実施の可否を前日 18 時までにご連絡致します。                                                                                                                                                                                                  |                                |
| 服装等<br>の注意         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・滑りにくい靴（スニーカー、トレッキングシューズなど）をご用意ください。</li> <li>・ブヨ等の虫さされに弱い方は、虫除け薬の準備と明るい色の長袖、長ズボンを<br/>ご用意ください。</li> <li>・飲み物&amp;軽食（お菓子等）をご用意ください。</li> <li>・天候状況によっては、雨具などをご用意ください。</li> <li>・十分な体調管理をお願いします。</li> </ul> |                                |
| 申込・問い合<br>わせ先      | 受付窓口・当日連絡先：国頭村森林セラピー協会（TEL：090-6868-0184）<br>（E-mail： <a href="mailto:kunjan.therapy@gmail.com">kunjan.therapy@gmail.com</a> ）<br><b>※申込み受付は、事前予約です。申込期限：9/11（木）</b>                                                                              |                                |

～命薬（ぬちぐすい）の森でお待ちしております。～