

登山家・今井通子さんがガイド

森林浴ツーリズム in 山荘梶ヶ森

2025年7月26日(土)、27日(日)

今井通子さんの案内で梶ヶ森をゆっくり楽しむ森林浴が実現しました。
山の貴重な体験を聴くことができる特別な2日間です。



(一社)森林浴ツーリズム協会代表理事
今井通子さん

医師・登山家。女性で世界初のアルプス三大北壁登攀を達成。2011年に国際自然・森林医学会を設立し、森林の予防医学効果を発信。森林浴を通じて、その森の維持・地域活性化に取り組む。医師の知識と登山の経験を活かし、メディアや講演、執筆で活躍中。



森林浴とは



森林浴は、自然の中を静かに散策したり、深呼吸をすることで、ストレスを軽減し、免疫機能が向上、血圧が下がるなどの健康効果が報告されています。また、自然の音や風景に触れることで、リラクゼーション効果が得られ、心のリフレッシュにもつながります。森林浴は、現代社会の忙しさやストレスから解放される手段として、多くの人々に支持されています。

料金(保険料込み)

森林浴ツーリズム宿泊プラン 1泊4食付き

24,500円

学生料金(中・高・大学生) 1泊4食付き

22,500円

※2名1室利用時の1名様料金です。

1名利用やグループ利用、前泊等はこちらにご相談ください。

宿泊無しの場合
(2日間)

7,800円

※お弁当2回

お話し会は宿泊者のみの参加となります

定員

20名

対象年齢:中学生以上

ご予約・お問い合わせ

TEL/0887-74-0360

平日9時～18時

E-MAIL/info@kajigamori.com

山荘梶ヶ森 森林浴 担当 まで

主催：山荘梶ヶ森 ☎789-0255
高知県長岡郡大豊町佐賀山1248-3

共催：一般社団法人森林浴ツーリズム協会

申込み×切

2025年7月20日(月)

定員になり次第締め切らせていただきます。

森林浴ツーリズム in 山荘梶ヶ森 プログラム

2025.07.26 (土)

09:50- 龍王の滝駐車場 集合

10:00- 龍王の滝駐車場 出発

森林浴スタート

今井先生のレクチャーと準備体操からスタート。

一緒に梶ヶ森をゆっくりと歩きます。森の中で深呼吸、寝ころんだり、座ったりと自然を満喫。

12:00- 森の中で昼食(お弁当)

14:30- 駐車場に戻る

山荘梶ヶ森に移動

各自お車で山荘梶ヶ森に向かいます。

15:00- チェックイン

休憩・自由散策

梶ヶ森の霊水を使ったお風呂に入浴したり、カフェでクラフトビールやドリンクを楽しむのがおすすめです。

18:30- 山荘内レストラン

夕食

土佐和牛のすき焼きをお楽しみください。

20:00- 天文台にて天体観測

20:45- 山荘内レストラン

今井先生のお話し会

森林浴、登山、自然...過去・現在、そして未来についてざっくばらんに話しします。質問タイムもありますので交流をお楽しみください。

22:30- 消灯

2025.07.27 (日)

04:00- 駐車場集合

日の出鑑賞

梶ヶ森山頂にて美しい日の出の鑑賞。山荘に戻り「二人の丘」で山並みの鑑賞をします。

07:00- 朝食

09:00- 山荘梶ヶ森 駐車場

森林浴スタート

今井先生と森、滝、梶ヶ森の大自然をお楽しみください。

12:00- 山荘梶ヶ森駐車場→キャンプ場

昼食

「天狗の鼻」に登ったあと、キャンプ場にて昼食。豊かな自然の中でお弁当をいただきます。

13:30- キャンプ場

解散式

今井先生より2日間の講評をいただき、ご参加いただいた皆様に「森林浴ツーリズム参加証」をお渡しします。

14:00- 終了、お疲れさまでした。

雨天開催。

プログラムは変更になる可能性があります。予めご了承ください。

- ・全室テレビ、冷蔵庫は設置してありません。
- ・トイレ・洗面所・お風呂は男女別の共同スペースをご利用ください。
- ・全館禁煙となります。外の喫煙スペースをご利用ください。
- ・22時30分全館消灯とさせていただきます。
- ・盗難・紛失等について、一切の責任を負いかねます。
- ・貴重品は各自で管理していただきますようお願いいたします。
- ・ペットの受け入れはいたしておりません。
- ・入浴時のフェイスタオル、バスタオル類はご持参ください。