

森んく

冬の森で心も体も リフレッシュ!

情報にあふれる日常を離れて
ウォーキングで体を温め
モノクロの静かな森で心を癒し
2024年の良いスタートに
なりますように!

1月27日(土)

時間 10:00~14:30

場所 げんすけの森柏茂交流会館周辺
(塩尻市洗馬4007-1)

募集定員 10名 締め切り1月21日
※参加希望があれば小学生以上参加可能(要相談)

参加費 2,500+ランチ代(2,500円以内)
※申し込み者に詳細をお知らせいたします。

申し込み・問い合わせ 森んく
shinrinyoku.morink@gmail.com



協力 NPO法人わおん♪





服装

- *ジャンパー・オーバーズボン
- *長袖・長ズボンのインナー
- *手袋（ビニール製）・帽子

内容（予定）

- *森を歩く
- *帰り道は雪があればソリ遊びしながら帰る
- *ランチ
- *ハンドバスで温まろう

自然の中で意識して
歩くと色々な
気づきがあった。

ストレスとか嫌な
こと忘れられた

今までの参加者の声

感覚が開いていく
感じで心地良かった

木にもいろいろな
香りがあって
癒された

森んくメンバー

- | | |
|--------|-------|
| *原 薫 | *小嶋住江 |
| *荻場美穂子 | *根村 亨 |
| *伊藤真弓 | *横田耕太 |

