★秋の森林浴セミナーのご案内★

身近な森にでかけませんか！

森林浴は、ガン細胞を防ぐＮＫ(ナチュラルキラー)細胞を活性化させ、免疫機能を高めるなどの健康効果と、自律神経のバランスを整え、ストレスホルモンが低下するなど、仕事や家事に疲れた心を癒すリラックス効果があります。

インストラクターと一緒に、森林浴を楽しみましょう！　県内の生活環境保全林等を歩きます。どなたでも参加できます。お気軽にお申込みください。

◆日時及び場所　①　９月２３日(木・祝)　月見の森（海津市）
月見の森　駐車場　集合
②１０月２４日(日)　金華山山麓の森（岐阜市）
岐阜公園　総合案内所前　集合
③１１月３日(水・祝)　文殊の森（本巣市）
文殊の森　駐車場　集合
◆集　合　　いずれも午前９時３０分
◆参加費　　保険料　１人１００円
◆定　員　　２０人程度(先着順)
◆申込及び問合せ
開催日の１週間前までに、ライフサポートセンターぎふへ。
電話２１４－７３００　(土・日・祝は休み)

《注意事項》■野外活動にふさわしい服装と履物で。
■昼の弁当、飲み物、雨具を持参
■現地集合です。雨天予報時は中止します。
■詳細は、申込時にご説明します。