

森林浴しながらリラクゼーション

自然と一緒に楽しもう！

We need relaxation

# 森林浴とリラクゼーション

10.27 SUN

時間 9:30 ~ 12:00

場所 茨木市里山センター



藍野大学は、茨木市と連携して「いばきた」の自然環境を活用した取り組みを行っています。森林浴で日頃の疲れを癒してをみませんか。



## 集合場所

茨木市里山センター  
多目的室（2階）



## 内容

森林浴とストレッチ体験

## 募集内容

応募定員：先着15名 ＊参加費無料  
応募期間：令和6年9月2日～10月21日  
応募資格：  
①茨木市ご在住・ご在勤・ご在学の方  
②自家用車にて現地集合・現地解散可能な方  
③山道を安全に移動できる方  
④アンケートや計測にご協力頂ける方

## 持ち物・服装

飲み物、動きやすい靴、動きやすい服装、帽子、雨具

## プログラム

9:30 集合  
10:00 準備運動・散策開始  
11:20 散策後ストレッチ  
12:00 終了  
＊雨天中止  
(開催前日にメールにて連絡)

## お申し込み方法

お申し込みは、右図読み取りからお願いします。

\* 応募者多数の場合は先着順とさせていただきます。10月22日までにお知らせします。

主催/藍野大学

E-mail. [s-chikamori@pt-u.aino.ac.jp](mailto:s-chikamori@pt-u.aino.ac.jp)

大阪府茨木市東太田4-5-4

受付（土日・祝除く9:00～17:00）

（理学療法学科・担当者：近森・菊池・阪上）

ホームページ <https://univ.aino.ac.jp/index2.php>



# 🌿 森林浴

森の力が心とからだを癒す

## 森林浴

森には、わたしたちを癒し、健康に導く力があることが実証されています。

今回は里山センター内の森を楽しみながら、こころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。

短い距離ですが、五感を通じた自然の味わいを一緒に体験しましょう。

## 参加にあたってのお願い

今回は、森林浴とストレッチを体験し、リラックスできたかどうか血圧や唾液などから計測を行いたいと考えています。

参加者の方は、是非ご協力をお願いします。

集合場所は、里山センター2階の多目的室になります。センターまでの交通手段が大変ですが、気を付けてお越しください。

## ストレッチ

ストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的であり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。

最近では美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果が明らかとなってきてます。

場所を選ばず、気軽にできるため、まずは簡単なものから始めてみましょう。



## 「いばきた」の自然環境を活用した新たな取り組み

### 茨木市北部地域の新たな取り組み

茨木市は、大阪市や京都市へアクセスしやすく、大学・高校をはじめとする教育機関も充実しています。しかし北部山間地では、若者を中心とする人口流出と農業従事者の高齢化により、産業の振興と環境保全が課題となっています。

この問題を解決するため、今回山間部を利用した新たな取り組みとして「森林浴」体験会を実施し、市民の皆様の健康維持・増進と地区の振興に取り組んでいきたいと考えております。

自然にふれたい

ストレスを解消したい

からだをほぐしたい

問い合わせ先

s-chikamori@pt-u.aino.ac.jp

本事業は、茨木市大学連携共同事業等推進制度に基づく連携事業です。

2024年9月2日発行  
発行者：藍野大学  
担当者：近森・菊池・阪上