

令和7年度 津市森林セラピー基地イベントスケジュール

月	日	曜日	開催時間 (予定)	イベント名称	コース (往復距離)	難易度 5段階判定	募集期間	募集人員 (最小開催人数) 参加人数	参加料	摘 要
4	6	日	11:00～ 14:00	火の谷温泉セラピーウォークと不動寺の桜	火の谷温泉 (約7km)	2 初級	3月17日～ 3月27日	30人	2,000円 (昼食、保険込) 子ども1,000円	火の谷温泉のある人里から、どんどん坂道を上った先にある不動寺で桜とミツマタを見ながら休憩。コース沿いを流れる神河川も見どころです。
	8	火	9:30～ 15:00	おまかせ セラピー さくら・サクラの石名原ウォーク ～森の音楽サロンでの lunch～	美杉町 石名原地内	2 初級	3月17日～ 3月27日	12人 (8人)	5,000円 (昼食、保険込)	桜とセラピーの贅沢な季節到来！大妻池に、ノスタルジックな伊勢本街道、森の音楽サロンでのランチ、美杉茶も味わいます。
	14	月	8:00～ 12:00	おまかせ セラピー みすぎ低山ほっこりセラピー	霧山	3 中級	3月24日～ 4月3日	12人 (10人)	2,000円 (保険込)	朝の空気を感じながら低山をゆっくり登り、癒されましょう。 山頂でホットドリンクが飲めますよ！
	29	火	9:00～ 15:00	おまかせ セラピー 美杉の秘境 美杉町下多気 漆川の(いちのだき)溪谷で瞑想ヨガと 美杉ゴルフ倶楽部ビュッフェランチ	美杉町 下多気漆地内	3 中級	4月7日～ 4月17日	12人 (8人)	5,000円 (昼食、保険込)	漆川の美しい溪谷で川を眺めながら瞑想。清らかな空気を 体に取り入れる深い呼吸を意識したヨガをして体をクリーニング。 昼食は、美杉ゴルフ倶楽部の美味しいビュッフェランチを楽しみましょう。
5	5	月	午前1回 2時間	レッドヒルヒーターの森連携イベント	レッドヒル ヒーターの森	1 初級	4月14日～ 4月24日	15人	参加費800円+ 里山維持協力費	森林浴の魅力を気軽に体験。津市高野尾町のレッドヒルヒーターで開催する イベントです。市街地から近い自然豊かな森でひとときのリラックスを。 ※里山維持協力費(1,200円)が別途必要です。年間バスポート会員は不要です。
	10	土	10:00～ 15:30	おまかせ セラピー 今年、全線開業90周年の名松線 乗車体験と街道散歩のゆる～い週末	伊勢本街道 (約5km)	1 初級	4月14日～ 4月24日	12人 (10人)	5,000円 (昼食、保険込)	ゆる～く走る名松線の車窓から美杉の風景をお楽しみください。そしてカラダ にやさしいランチのあとは、伊勢本街道をお散歩しましょう。ハードなウォー キングはありません。“わたし”をいたわるやさしい時間を過ごしましょう。
	11	日	10:00～ 14:30	レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(1)	君ヶ野ダム 湖畔	1 初級	4月14日～ 4月24日	15人 -	2,000円 (昼食、保険込)	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くバランスの良い全身 運動です。老若男女問わずどなたでも簡単に始められます。全4回。今年は運 動をしたあと、みなさんと昼食を食べましょう。その後少～しのウォーキング!!
	19	月	8:00～ 12:00	おまかせ セラピー みすぎ低山ほっこりセラピー	高束山	3 中級	4月23日～ 5月8日	12人 (10人)	2,000円 (保険込)	朝の空気を感じながら低山をゆっくり登り、癒されましょう。 山頂でホットドリンクが飲めますよ！
	25	日	9:30～ 15:00	青葉まつりに参加ウォーク	美杉町 太郎生地内～ 蔵王公園	3 中級	4月28日～ 5月15日	30人	2,000円 (昼食、保険込)	太郎生地域が毎年開催している蔵王公園での「青葉まつり」に太郎生の方々と 一緒にウォーク参加。宝探しやお楽しみがイッパイの一日を過ごしませんか？
6	8	日	9:00～ 15:00	美杉の有名な山(岳の洞)に 登山しませんか(リベンジ!!)	美杉町 伊勢地地内	5 上級	5月19日～ 5月29日	20人	2,000円 (昼食、保険込)	美杉町伊勢地地内を出発して岳の洞からの景色をお楽しみませんか？ 長距離ウォーク！体力に自信がもてるように今から運動を始めましょう。 運が良ければ！紅花山芍薬に出会えるかも。
	14	土	9:30～ 15:00	おまかせ セラピー 6月の石畳の森 ～北欧音楽ミニコンサートと 希少なさざゆりとの出会い～	大洞山 石畳	3 中級	5月26日～ 6月5日	12人 (10人)	5,000円 (昼食、保険込)	この時期おすすめ心の癒す音のグリーン！森で奏でる北欧音楽、 とっておきのササユリとの出会いも。この日は一日贅沢な時間が流れます。
	15	日	10:00～ 14:30	レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(2)	北畠 歴史探索	1 初級	5月26日～ 6月5日	15人 -	2,000円 (昼食、保険込)	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くバランスの良い全身 運動です。老若男女問わずどなたでも簡単に始められます。全4回。今年は運 動をしたあと、みなさんと昼食を食べましょう。その後少～しのウォーキング!!
	21	土	10:00～ 15:30	おまかせ セラピー 今年、全線開業90周年の名松線 乗車体験と街道散歩のゆる～い週末	伊勢本街道 (約5km)	1 初級	6月2日～ 6月12日	12人 (10人)	5,000円 (昼食、保険込)	ゆる～く走る名松線の車窓から美杉の風景をお楽しみください。そしてカラダ にやさしいランチのあとは、伊勢本街道をお散歩しましょう。ハードなウォー キングはありません。“わたし”をいたわるやさしい時間を過ごしましょう。
7	6	日	9:00～ 15:00	『医師と歩く森林セラピーロード』～平倉コース～	平倉	1 初級	6月16日～ 6月26日	20人	2,000円 (昼食、保険込)	森の中を歩きながら森林セラピー効果でリラックス。 国際自然・森林医学会所属の医師が同行されます。
	13	日	10:00～ 14:30	レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(3)	塚原 ヒストリー	2 初級	6月23日～ 7月3日	15人 -	2,000円 (昼食、保険込)	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くバランスの良い全身 運動です。老若男女問わずどなたでも簡単に始められます。全4回。今年は運 動をしたあと、みなさんと昼食を食べましょう。その後少～しのウォーキング!!
	20	日	8:00～ 12:00	おまかせ セラピー 夏の避暑地で深呼吸 日神早朝セラピーウォーキング	日神西浦	3 中級	6月30日～ 7月10日	12人 (8人)	3,000円 (保険込)	暑い夏を涼しい日神の滝で涼みましょう。
	26	土	9:30～ 15:00	おまかせ セラピー 伊勢本街道で 藍染体験&セラピーウォーク	伊勢本街道	1 初級	7月7日～ 7月17日	10人(最大12人) (8人)	5,000円 (昼食、保険込)	伊勢本街道をのんびりウォーキング。夫婦滝セラピーで初夏を感じ、 藍染体験で自分の作品を作ってみませんか？

令和7年度 津市森林セラピー基地イベントスケジュール

月	日	曜日	開催時間 (予定)	イベント名称	コース (往復距離)	難易度 5段階判定	募集期間	募集人員 (最小開催人数) 参加人数	参加料	摘 要
8	10	日	9:00～ 15:00	おまかせ セラピー 太陽と蝉の声を季節を迎えた日神溪谷、 食と清流と森林浴を楽しむ 里山ウェルネスウォーキング	日神西浦	3 中級	7月22日～ 7月31日	12人 (8人)	7,900円 (昼食、保険込)	里山ウェルネスウォーキング、食と森林浴と清流アーシング、 忙しく働く人にほっとするひとときを！、昼食：たろっと三國屋
	23	土	15:00～ 20:00	第13回夕涼みウォーク	北畠歴史探索 (約4km)	1 初級	8月4日～ 8月14日	50人	2,000円 (夕食、保険込)	北畠歴史探索コースを夕食後に竹ろうそくの続く道をウォーク。 それが夕涼みウォークの醍醐味です。
9	6	土	9:00～ 16:00	アマゴの郷 清流ウォーク	平倉	1 初級	8月18日～ 8月28日	30人	2,500円 (昼食、保険込)	清流の女王アマゴを育む雲出川の源流沿いを歩きます。また、自分で つかまえたアマゴを料理してもらって味わう贅沢もこのイベントならではの。
	7	日	10:00～ 14:30	レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(4)	美杉町 石名原地内	2 初級	8月18日～ 8月28日	15人 —	2,000円 (昼食、保険込)	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くバランスの良い全身 運動です。老若男女問わずどなたでも簡単に始められます。全4回、今年は運 動をしたあと、みなさんと昼食を食べましょう。その後少～しのウォーキング!!
	21	日	9:30～ 15:00	おまかせ セラピー 草木から美しい色合いの 草木染を楽しもう	美杉町 竹原地内	1 初級	9月1日～ 9月11日	12人 (6人)	5,000円 (昼食、材料、保険込)	草木染の体験ができるイベント。自分で染めた物を身に着ければ、美杉の 景色を思い出していただけるはず。ふとした日常にリラックスを添えましょう。
	27	土	9:30～ 15:00	おまかせ セラピー プランクバーベキューで 杉焼料理体験と大洞の森での一日	大洞山石畳	3 中級	9月8日～ 9月18日	12人 (9人)	5,000円 (昼食、保険込)	秋に移りゆく人気の石畳コースを散歩後、杉焼料理のレクチャーと ランチ。ハンモックにゆったりヨガ、森での一日を過ごしましょう。
10	4	土	9:30～ 14:30	少～し涼しくなった森の中 三多気から蔵王公園までお散歩	三多気 蔵王	3 中級	9月11日～ 9月25日	30人	2,000円 (昼食、保険込)	美杉の有名な三多気の桜駐車場から蔵王公園までのウォーク。 杉木立のシャワーを浴びながら五感を刺激しつつ森林の中を楽しく 歩きませんか？
	11	土	9:30～ 15:00	おまかせ セラピー 下之川まち歩き アサキマダラに出会い&手作りピザを楽しむ	塚原 ヒストリー	1 初級	9月22日～ 10月2日	10人(最大12人) (8人)	5,000円 (昼食、保険込)	フジバカマの香に誘われ飛来するアサキマダラに出会えるか？ 水彩画家の手作りピザ窯を堪能！ のんびり里山探索で身も心もお腹も幸せ♡
	18	土	9:00～ 15:00	おまかせ セラピー 北畠の歴史と北畠神社で 黄色の絨毯を見ながらの心踊るヨガ	北畠 歴史探索	1 初級	9月29日～ 10月9日	15人 (8人)	5,000円 (昼食、保険込)	北畠の歴史の地と川沿いで川の景色を楽しみながら北畠神社で庭園を案 内して頂き、黄色の絨毯を見ながら感性を磨き心踊るヨガをしましょう。 (北畠氏館跡庭園入園料込み)
	19	日	9:00～ 15:00	第13回 ノルディックウォーキングフェスティバル	君ヶ野ダム 湖畔	1 初級	9月22日～ 10月9日	50人	2,000円 (昼食、保険込)	ポールを使ったノルディックウォーキングで、 森林セラピーコースを気持ちよく歩きましょう。
11	15	土	10:00～ 15:30	おまかせ セラピー 今年、全線開業90周年の名松線 乗車体験と街道散歩のゆる～い週末	伊勢本街道 (約5km)	1 初級	10月27日～ 11月6日	12人 (10人)	5,000円 (昼食、保険込)	ゆる～く走る名松線の車窓から美杉の風景をお楽しみください。そしてカラダ にやさしいランチのあとは、伊勢本街道をお散歩しましょう。ハードなウォ ーキングはありません。“わたし”をいたわるやさしい時間を過ごしましょう。
	16	日	9:30～ 15:00	日神西浦コースを歩く	日神西浦	5 上級	10月27日～ 11月6日	30人	2,000円 (昼食、保険込)	ローカル定期バスに乗ってコースの入口へ。林道から滝～林道中太郎生 まで一日かけての長～いウォークを楽しみませんか？登山ではないです が、約10kmの健脚ウォークです。
	23	日祝	9:30～ 14:00	秋色を楽しむウォーク	君ヶ野ダム 湖畔	1 初級	11月4日～ 11月13日	50人	1,500円 (昼食、保険込)	1500本を超える桜並木だけでなく、秋の紅葉も君ヶ野ダムの魅力。色づ く山々が湖畔に映りこむ景色は、この季節、このコースのおもてなしです。
3	25	水	9:30～ 14:30	淡墨桜と春を楽しむウォーク	美杉町 竹原地内	4 上級	3月2日～ 3月12日	50人	1,500円 (昼食、保険込)	美杉町竹原には2本の淡墨桜があります。 遠方からも花見に訪れる有名な淡墨桜です。