

登山家・今井通子さんがガイド

森林浴ツアーリズム

in 山荘梶ヶ森

2026年05月30日(土)、31日(日)

昨年に引き続き、今井通子さんの案内で梶ヶ森を
ゆっくり楽しむ森林浴を開催します。
山の貴重な体験が聴くことができる特別な2日間です。



(一社)森林浴ツアーリズム協会代表理事
今井通子

医学博士・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)

森林浴ツアーリズム宿泊プラン1泊4食付き

22,000円 (税込)

ご参加いただいた皆様に
「森林浴ツアーリズム参加証」をお渡しします

※上記は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、前泊等はお相談ください。

宿泊無しの場合(2日間)

5,000円 (税込)

※お弁当2回 お話し会は宿泊者のみとなります

定員

20名

10名様以上のお申し込みの場合にイベントを開催します

ご予約・お問い合わせ

TEL：0887-74-0360

平日9:00～18:00

E-mail：info@kajigamori.com

山荘梶ヶ森森林浴担当まで

主催：山荘梶ヶ森
共催：一般社団法人森林浴ツアーリズム協会

申込み×切

2026年5月22日(金)

定員になり次第締め切らせていただきます

森林浴ツアーリズム in 山荘梶ヶ森 プログラム

2026.05.30(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

2026.05.31(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「森林浴ツアーリズム参加証」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いません。
- ・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。