

吉野森林浴 神仙峡・龍門の里



活動報告書 担当 5 班

一か月のコロナ禍による活動休止があげ、最初のそら組活動でした。猛暑と体力不足を心配していましたが、天候にも恵まれ吉野セラピーロードハイキングを無事終えることができました。

吉野森林セラピーの関係者 6 名のガイド様の引率により、森林セラピーを存分に楽しめたこと感謝しています。木陰のハンモック、セラピー呼吸法、セラピー瞑想など珍しい体験もできました。

また、暑さを避けるため、昼食場所に冷房の効いた山口研修会場をご提供頂いた地域の方の協力も嬉しいことでした。

津風呂湖を巡るコースでは、2つの吊橋や、龍門の瀧など変化に富むコースを楽しみました。コース途中では、ツルマンリョウ・ヒカゲノカズラ・クリハランなどの植物も観察しました。

- ・実施日 2022 年 8 月 26 日 (水)
- ・参加人数 54 名 バス 2 台
- ・集 合 天王寺公園南側バス駐車場 9:00
- ・解 散 天王寺公園南側バス駐車場 18:00
- ・参加費 3000 円



セラピー瞑想体験

行 程 (時刻)

バス出発 9:10⇒吉野運動公園 (下車) 11:00⇒ウオーキング出発 11:10⇒平尾吊橋⇒山口吊橋⇒山口研修会館 (昼食) 12:30～13:10⇒龍門の瀧⇒山口神社⇒吉野運動公園⇒帰路バス出発 15:45⇒天王寺バス駐車場着 解散 18:00



ツルマンリョウ



ヒカゲノカズラ



クリハラン