

森林セラピー受講スケジュール  
赤西セラピーロード・基本コース

- 9:00 道の駅はが、しそう森の案内所に集合・受付  
ストレス測定
- 9:15 移動
- 9:45 赤西セラピーロード着  
セラピープログラム
- 12:15 赤西セラピーロード発
- 12:45 道の駅はが、しそう森の案内所に到着  
ストレス測定
- 13:00 解散

森林セラピー受講スケジュール  
国見の森セラピーロード・基本コース

- 9:00 国見の森公園、交流館に集合・受付
- 9:20 移動（ミニモノレール）
- 9:40 国見の森セラピーロード着  
ストレス測定  
セラピープログラム  
ストレス測定
- 12:40 移動（ミニモノレール）
- 13:00 山麓駅着・解散

森林セラピー受講スケジュール  
東山セラピーロード・基本コース

- 9:00 東山メイプルプラザ駐車場集合・受付  
移動
- 9:10 東山オートキャンプ場着  
ストレス測定  
セラピープログラム  
ストレス測定
- 12:10 移動
- 12:20 東山メイプルプラザ駐車場・解散