



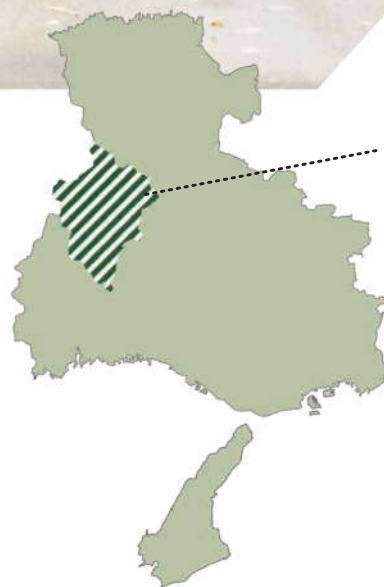
オンも、オフも、  
宍粟の森で。

# work-out! しそ

しそ  
宍粟市は、兵庫県中西部に位置し、兵庫県内では豊岡市に次いで2番目の広さを有しています。広大なエリアの約9割を森林が占め、「しそ森林王国」と呼ばれる豊かな自然にあふれています。

また『播磨国風土記』の一節により、日本酒発祥の地とも言われ、“発酵のふるさと”として自然の恵みを古来から受け継ぎ、育んできた宍粟。史跡や伝統的な祭り、神話や伝説が今も多数残されており、四季折々でさまざまな表情をみせてくれます。

そんな豊かなフィールドを、企業の健康経営や社員研修・ワーケーション等に活用していただくため、多様なプログラムをご用意しています。



しそ  
兵庫県宍粟市

- 大阪駅まで約100km  
(約1.1時間)
- 兵庫県庁まで約100km  
(約1.5時間)

point  
1

森林空間を利用した  
心と体のケア

兵庫県下初の「森林セラピー基地」として認定されている3つのセラピーコースがあり、予防医療としての森林活用が注目されています。

point  
2

豊富なアウトドア  
アクティビティ

E-bike や SUP、スキー、シャワークライミング、アニマルウォッチング等、豊かな自然環境を生かしたアクティビティがバラエティ豊富にあります。

point  
3

京阪神から100kmの  
転地効果

宍粟市への道のりは、京阪神から100kmほど。日常生活から100km離れると、「転地効果」と呼ばれる心身のリフレッシュ効果が期待されます。

○ 福利厚生に



森林セラピー



セラピーバイク



森ヨガ

○ チームビルディングに



火おこしから始まる BBQ



SUPER SUP



焚き火コミュニケーション

○ ワークーションに



古民家ホテル



ラドン温泉



森づくり

○ 企業研修に

○ SDGsに

### 森林セラピーとは

森林セラピーとは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことで、森を楽しみながら心と体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。

なかでも、全国に65ヶ所ある「森林セラピー基地」は、現地と都会で比較実験を行い、癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められたお墨付きの森で、宍粟市は兵庫県下で唯一認定を受けた森を有しています。

### 募集中

### サテライトオフィス、開設しませんか？

宍粟市では、企業のサテライトオフィスとしてのポテンシャルを持つ、複数の施設候補地を有しています。京阪神から1時間半程の立地でありながら、豊かな森に囲まれた自然環境で働いてみませんか？

サテライトオフィス開設をご検討の企業様には、施設候補地の見学会も開催しておりますので、是非お気軽にお問い合わせください。（お問い合わせ先はページ下部に記載）

### 問い合わせ先

宍粟市役所 市長公室 秘書政策課（担当：西川・木村）

〒671-2593 兵庫県宍粟市山崎町中広瀬 133 番地 6

TEL：0790-63-3139 FAX：0790-63-3060 seisakuishin-kk@city.shiso.lg.jp

