

森林浴の基本は、森の空気を胸いっぱい吸いながら歩くことです。  
森林浴とは、森林(樹木)から出る精気(※フィトンチッド)を森林歩行、ハイキング、森林観察などを行  
いながら浴びる森林療法の一つです。

**森林公園は、**  
**全国森林浴100選の森(1986年)に選ばれており、**  
**今回、家族向けから健康向けの6コースを設定しました。**  
**エチケットを守り、緑豊かな自然を楽しみながら心身**  
**の健康増進を図ってください。**

### 公園エチケット

- 生きものは大切にすること。
- 樹木の枝を折らないこと。
- 紙くすやあきカンは持ち帰ること。
- たき火をしないこと。

### ※フィトンチッド

ヒノキ、マツ、クスノキ、アオモジ(公園内で香りがある主な木)など、植物から発せられる芳香性物質で、殺菌作用、鎮静効果などがあり、森のビタミンとも言われています。

愛知県森林公園指定管理者 ウッドフレンズグループ

〒488-8555 愛知県尾張旭市大字新居5182-1

森林へ ゴーサー イコー

電話番号 **0561-53-1551** 代表  
FAX0561-53-4414

ホームページ <http://aichishinrin.jp/>



歩く時間は、人により違います。一分間で歩く距離は、  
**普通の速さ:75m 少し早足:90m かなり早足:100m**  
を参考にし、自分でコース時間を算定してください。