

見る

森の風景を見ることで体が受けるリラックス効果がとても大きいです！



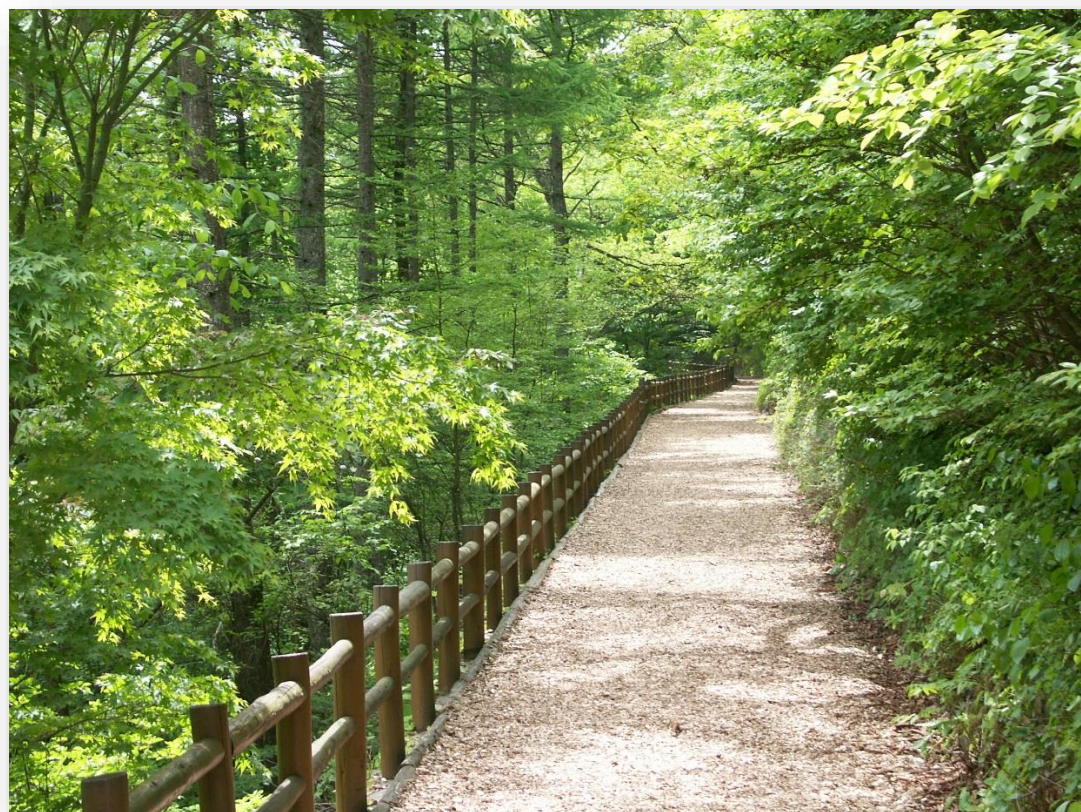
三頭大滝



森林セラピーのご案内

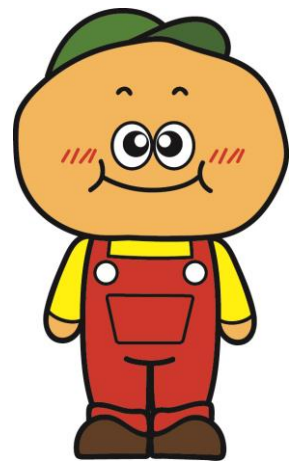
森林セラピーは、生理・心理・物理実験等により「癒し」効果の検証がなされた森を「森林セラピーロード」として認定されています。
檜原都民の森内「大滝の路」が認定を受けました。

三頭大滝へ向かう大滝の路



大滝の路で見られる野草たち





聴く

一見静かな森の中でも木立の葉が風に揺れる音や鳥のさえずり流れる水の音がたえまなく響きます。



都民の森の野鳥