

森ウォーキング & 森ヨガ

森を歩いて
感じて
整える



2026年 10月25日（日） 10時～12時

場所：福岡県立 四王寺県民の森

豊かな自然に囲まれた「ワンヘルスの森」で、心とカラダを整えませんか？

森の力を五感で体感する特別なプログラムです

体験プログラム



森ウォーキング（30分）

ワンヘルスガイドと一緒にワンヘルスの森を歩き、五感で森の恵みを感じます。
ワンヘルスルート内の緑の中で、心と体を整えます。



森ヨガ（40分）

ウォーキングで体を温めたあと木漏れ日の中でヨガを実施。
森の空気を深く吸い込みながら本来の身体機能を取り戻します。

開催概要



タイムスケジュール

※必要に応じて変更する場合があります

時間	所要時間	内容	
9:30～		受付	県民の森管理事務所
10:00～10:20	20	オリエンテーション	プログラムの流れご説明
10:20～10:50	30	 森ウォーキング	ワンヘルスガイドと一緒に森林内を歩きます
10:50～10:55	5	移動(ヨガ実施場所へ)	
10:55～11:35	40	 森ヨガ実施	初心者でも安心して参加できます
11:35～11:40	5	移動(管理事務所へ)	
11:45～12:00	15	ふりかえり・解散	



今後の予定（申込開始は1ヶ月前より）

- 森ウォーキング & 森ヨガ体験 : 11月15日(日)
- 森ウォーキング & アロマクラフト体験 : 12月6日(日)・1月16日(土)
- 森ヨガ & アロマクラフト体験 : 3月6日(土)

【対 象】 13歳以上（初心者大歓迎！）

【定 員】 20名（先着順・事前申込制）

【募集期間】 9月25日～10月15日

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物・タオル・動きやすい服装（森の散策を行うため、長袖・長ズボン推奨）

- ヨガマットは無料貸出いたします
- 更衣室やロッカーはありませんが、簡易更衣スペースをご用意しております



雨天時

- ・ヨガは管理事務所内研修室で実施します
- ・森ウォーキングは小雨時に実施します



ヨガ講師

アークメディカルジャパン(株)
スタジオナチュラ所属 吉松陽子

お申し込みはホームページよりお願いします

福岡県立 四王寺県民の森 管理事務所



福岡県糟屋郡宇美町四王寺207

イベント申込ページから
ワンヘルスの森を選択



お問い合わせ

☎ 092-932-7373

(9:00～17:00)

Fax 092-932-7340