

心とカラダを健康に

# リフレッシュコース

相模原の豊かな森林がもつリフレッシュ効果を存分に感じ、自然に癒されながら研修を行うコースです。

実施場所

小原市有林

こんな企業様へ

- 健康経営に関心がある
- 社員のメンタルケアに力を入れたい

～本コースの魅力～



インストラクターの本格的な森林浴でリフレッシュできる



森の恵みを生かした癒しのアイテムで帰宅後も続く体験



里山整備体験で、地域の生態系保全にも貢献



※画像はイメージです。

【お問い合わせ先】

株式会社 プノントイ  
〒140-0015 東京都品川区西大井1-1-2



E-mail : [contact@phnomtoi.com](mailto:contact@phnomtoi.com)

Tel : 03-6823-8229

Website : <https://www.phnomtoi.com>

# スケジュール詳細

## 【午前】 里山整備活動



里山の景観を守る活動を体験。参加者同士で声をかけ合って取り組むことで、一体感も深まっています。

※午前の活動は下記料金には含まれません

## 【昼食】 地元食材のお弁当



活動で体を動かしたあとは、地元食材をふんだんに使ったお弁当に舌つつみ。地域の恵みを自然の中で味わいます。

## 【午後】 森林浴



午後はインストラクター同行の本格的な森林浴で、森のリフレッシュ効果を感じていただきます。さらに森の端材やアロマを生かしたグッズ作りを通じ、癒しの思い出を家まで持ち帰ることができます。

## 森の恵みを持ち帰る ワークショップ



※画像はイメージです。

## 料金

料金は参加者の人数により異なります

~ 10名  
35万円  
(税抜)

~ 20名  
44万円  
(税抜)

~ 30名  
53万円  
(税抜)

## 料金に含まれるもの

- ✓ プログラム企画運営費
- ✓ お弁当費
- ✓ アクティビティの物品費
- ✓ ものづくり体験の材料費
- ✓ 講師費用
- ⚠ 里山整備活動の費用は料金に含まれません。

## ⚠ 注意事項

- 午前中の活動場所からものづくり体験の会場までの移動手段は、ご参加者各自で手配をお願いいたします。
- お子様もご参加いただけます。  
対象年齢：5歳以上
- 活動には山登りが伴います。体力が心配な場合は事前にお問い合わせください。