安全に森林セラピーを楽しんでいただくために

- **長袖、長ズボン**。サンダルやヒールは避けて下さい。
- **帽子、タオル、雨具**をご用意下さい。
- 荷物は、両手が空く**リュック**をご利用下さい。
- スズメバチ対策のため、黒い服装は避けて下さい。
- こまめな**水分補給（スポーツドリンク推奨）**を行い、熱中症対策をお願いします。塩分補給の飴もお勧めです。
- 適度な休憩をしましょう。体調不良時は無理せず、野外歩きを控えましょう。

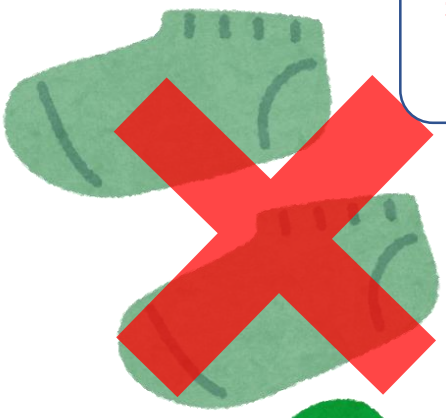
もっと詳しく安全に森林セラピーを体験したい方は、こちらもご覧下さい。

石川県森林公園「安全対策マニュアル」

http://www.shinrinpark-ishikawa.jp/annai/guide-books/safety-c-manual.pdf

黒い服装、サンダルやヒールは避けましょう

スズメバチ対策のため、黒い服装は避けて下さい。



短い靴下は避けて、足を露出しない長い靴下をお願いします。

適度な休憩と、こまめな水分補給を。
体調不良時は、森歩きを控えましょう。

飲み物をお忘れなく。
スポーツドリンク推奨

塩分入りの飴も、
塩分補給に便利