

自然

Nature #04

森

檜原都民の森

Theme 森林セラピー

日常にちょっと疲れたら、森に出かけよう。木々の香りや風のざわめき、鳥のさえずり。五感を研ぎ澄まし、自然に包まれることで、あるがままの自分に戻れます。

檜原都民の森

森林セラピー 大滝の路



檜原都民の森
所長・小川泰代さん

感覚的に語られていた「森林浴」の効果を科学的に解明し、ストレス解消など心と体の健康に活かす試みが「森林セラピー」です。「大滝の路」はウッドチップが一面に敷かれ、フワフワと歩きやすい道。森の命や力を感じながら、気軽に散歩できますよ。

三頭山

展望台

見晴らし小屋

野鳥観察小屋

避難小屋

大沢山

INFORMATION

約1時間 0.9km

JR五日市線武蔵五日市駅から西東京バスで60分、バス停数馬で無料連絡バスに乗り換え15分、バス停都民の森下車
※連絡バスは4~11月(休園日を除く毎日)、3月の土・日曜、祝日のみ運行

檜原都民の森 管理事務所

042-598-6006 西多摩郡檜原村7146 9:30~16:30(季節により変動あり) 月曜定休

6 木材工芸センター

木工教室を開催する体験工房。キーホルダーは当日受付でも制作可



炭焼窯

里山休憩小屋

砥山

1 森林館

まず立ち寄りたいた都民の森の拠点。森に住む動植物も紹介している



あずまや

2 大滝の路入口

都民の森のなかで最も勾配の少ない散歩道

売店

バス停
都民の森

奥多摩周遊道路

3 展望地

晴れた日は都心の高層ビルまで一望

4 滝見橋

大滝を間近に見渡すスリル満点の吊り橋



5 三頭大滝

大滝の路の終点にある落差30mの名瀑

