

## ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト ウェルネス素材部門

すんもはん、画像がないばー



素材名	五感で感じる癒しの旅で、心身リフレッシュ！（免疫力アップ！）1. 屋久島癒しの旅①（自然編）
名前 （ニックネーム）	中村 弘和 様
所在地（県名）	鹿児島県

### ポイント

【内容】老若男女問わず、ハイキング感覚で屋久杉の苔むす森でリフレッシュ！（自然のパワーで免疫力アップ！）

清流や苔から滴る水、一面緑の苔の世界、マイナスイオンに満ちた清涼で済んだ空気、生命力を感じる樹齢千年以上の屋久杉など、都市部には無い、非日常的な空間を五感で感じる贅沢な癒しの旅。

(1)初級コース（ヤクスギランド）

標高1000mの入口迄は車で移動。30分・50分の散策コースは、木道と敷石舗装が整備され、体力に自信のない高齢者でも運動靴でハイキング感覚で満喫できる。

(2)中級コース（白谷雲水峡/苔むす森）

標高600mの入口迄は車で移動。片道約2時間程で苔に覆われた神秘的な森へ到着。

軽登山靴か滑りにくい運動靴が必要。（登山靴は島内の主要ホテルやガイドショップ等でレンタル可）