

霧島の森を歩こう！

霧島自然探勝路

五感を通して感じよう 森林セラピー

徒歩 1時間 10分 コース

探勝路ルート

- 標高 約600m～700m
- 距離 約1km

ホテル 霧島キャッスル

樹齢2000年以上の大きな木が生い茂り、野生の鹿や珍しい蝶・野鳥などが生息しています。早朝、霧に包まれると、一層神秘的な雰囲気があります。また、探勝路の出口近くには木の橋や霧島最古の露天風呂があります。

① 霧島温泉市場

足湯と温泉卵やまんじゅう等があり、行きのおやつに、帰りの休憩にと楽しめます。

② 石畳で整備されたコース

③ 頂上付近

④ 木の橋

⑤ 霧島最古の露天風呂 (岩風呂)

⑥ 出口

① 入口

探勝路入り口には写真の看板があります！

② 龍馬ハネムーンロードの看板

龍馬とお竜が新婚旅行で歩いたルートの看板

③ 頂上付近

④ 木の橋

⑤ 霧島最古の露天風呂 (岩風呂)

⑥ 出口

① 入口

② 龍馬ハネムーンロードの看板

③ 頂上付近

④ 木の橋

⑤ 霧島最古の露天風呂 (岩風呂)

⑥ 出口

霧島の野生動物・野鳥・昆虫・植物

- ◆ノウサギ ◆メジロ ◆ホオジロ ◆コゲラ
- ◆アカショウビン ◆サンコウチョウ ◆アオゲラ
- ◆シジュウカラ ◆シカ ◆カクコウ

モミ、ツガ等の針葉樹林、タブ等の照葉樹林に覆われた混合林です。霧島山系付近にはいろんな生物が暮らしています。

ホテル 霧島キャッスル TEL 0995-78-2211

Kirishimaの森を歩こう！

霧島

現代社会の生活環境の中で日々何気なく過ごしていても、気づかないうちに多くのストレスを抱えているはず。森林はそんな私たちの精神と身体に五感を癒やしてくれます。霧島の森を歩いて、森の癒やしを全身で感じて見て下さい。

霧島市は、県内で初めて『森林セラピー基地』と認定されました。

★森林セラピー基地とは、専門家による様々な実験を通して高いリラックス効果が科学的に実証された地域のことです。

聴く listen

目を閉じて、心地よい森の音のざわめきに耳を澄ませてみましょう。鳥のさえずりや木々のざわめき、川のせせらぎの音が安らぎを感じさせてくれます。

見る look

森の風景をじっと眺めるだけでも肩の力が抜け、リラックスすることができます。

触れる touch

手で樹や木の葉に触れてみましょう。心がほっこりと落ち着いてきます。

嗅ぐ smell

ゆっくり深呼吸をして新鮮な森の空気を楽しみましょう。森の香りは、緊張や怒りを和らげるだけでなく、抗菌・防虫・消臭などの効果があります。

味わう relish

自然を全身で感じながら、森を堪能して下さい。森の恵みを受けて心も体もリフレッシュされるはずです。

霧島の森で生まれたアロマウォーターストーン

霧島癒日

ホテル売店で発売中！

HMI ホテルグループ ホテル霧島キャッスル 〒899-6603 鹿児島県霧島市牧園町高千穂 3878-49 ☎(0995) 78-2211 FAX0995 (78) 3732