

島根県 飯南町

連絡先 飯南町産業振興課
電話：0854-76-2214
URL：http://www.iinan.jp/



森で休もう！森林セラピーのまち 島根県飯南町

島根県飯南町は、森林セラピー基地に認定された癒しのまち！
飯南町森林セラピーでココロとカラダを癒しにお越しく下さい！

森を楽しむ！

飯南町森林セラピーガイドと一緒に散策を楽しみます。森林セラピーは、登山ではなく、平坦な森のコースを歩きます。

また、歩くばかりでなく、ハンモックや森の中で座るなど皆様の体調や状況に併せて休憩をします。



味を楽しむ！

食事は、地元食材を中心に、栄養バランスの取れた弁当などいただきます。カラダの中から健康づくりですね！旬のものを旬の時期に頂いて、体の中から衣替え！



地球を楽しむ！

飯南町には、黄金の湯「加田の湯」・光明石温泉の「琴引ビレッジ山荘」・炭酸温泉の「ラムネ温泉」の3箇所があります。どの温泉も、38～40と少しぬるめになっています。この温度は「副交感神経」を刺激し、リラックス効果が高まります。

ココロとカラダを癒す自慢の商品

詳しくは、
飯南町攻略サイト
「さとやまにあ」を検索！



高原りんごやヤマトイモ、奥出雲そばや和牛肉！ほかにもたくさん！

飯南町は高原の町。寒暖の差が激しい町だからこそできる食材の味が自慢です！

