



春の自然教育園でホッとひと息

ユース企画

ウォーキングリトリート

ウォーキングリトリートって、なにをするの？

慌ただしい日常生活からすこし離れ、東京の自然のなかで深呼吸しましょう。
スマホを手放し、五感を使って、土の上を歩く感触を楽しんだり、鳥のさえずりを聞いたり、森林浴をしたりと、自然の恵みを感じ、自分自身と向き合う体験を行います。

1



デジタルデトックス

2



自然を感じる

3



リラックス

内容

流れ

- 自然教育園入口 集合
(最寄り駅：JR目黒駅、南北線白金台駅)
- オリエンテーション
- ひとりで自然散策 (30分)
- ひとりで昼食を食べる (30分)
- 分かち合い／振り返り (1時間)
- おやつタイム (30分)
- 解散

おやつはみこころ
センターをご用意
します♪

第1回

日時／2026年4月25日(土)
11:00～14:30

対象／18歳～35歳 (定員7名)

持ち物／昼食、飲み物、動きやすい服装、
腕時計、雨具 (小雨決行)

参加費／入園料320円 (現金)

参加申込

右記Googleフォームより
お申込みください (4/23×切)

