

## 2022년 8월 연희공원 산림치유프로그램 운영 안내

- 운영기간: 2022. 8. 2. ~ 8.31. ※ 매주 일, 월 휴무
- 신청기간: 2022. 7.20.(수) 오전 9시부터 선착순 접수
- 신청대상: 인천시민
- 장 소: 연희공원 산림치유센터(계양공원사업소 별관)
- 이용요금: 무료
- 예약방법: 인천의공원 홈페이지 → 체험프로그램 → 계양공원 → 산림치유 프로그램
- 프로그램 세부내용

구분	프로그램명	대상	요일	시간	주요내용
단기 (1회)	희망의 숲	일반성인 (20세이상)	화~금	오전 오후	- 일반 성인이 대상인 기본형 산림치유 프로그램 - 산림제조, 맨발걷기, 차 마시기, 오감체험 등
	회복의 숲	노년 (65세 이상)	수	오전	- 65세 이상 어르신 대상 우울감 감소, 치매예방 프로그램 - 숲길걷기, 건강제조, 숲놀이, 해먹 쉬기 등
	다시함께 숲	중년 (40세~60세)	토	오전	- 중년들에 대한 과도한 스트레스 극복을 위한 ‘자신 들여다보기’ 프로그램 - 숲길걷기, 산림제조, 명상, 치유교구 활용 프로그램
	채움의 숲	가족단위 (초등학생 동반)	토	오전 오후	- 가족의 관계를 풍요롭게 할 수 있는 사랑 채움의 기본이 되는 이해와 공감 프로그램 - 이야기나눔, 숲놀이, 오감체험, 아로마오일 손맛사지
회기 (4회)	생태백신숲	일반성인 (20세이상)	목	오전	- 피톤치드, 테르펜, 음이온 등 산림치유 인자를 활용하여 육체적, 정신적 건강을 회복하는 산림치유프로그램 - 산림욕, 자연의 소리 명상, 맨발걷기, 숲제조, 약초탐방, 숲속 음악회
	또봄새봄숲	갱년기여성 (45세~65세)	금	오전	- 갱년기 여성의 호르몬 변화에 의한 심신의 변화를 이해하고 산림치유인자를 활용하여 갱년기 증상완화 및 삶의 질 향상을 위한 산림치유프로그램 - 산림욕, 노르딕워킹, 치유명상, 숲제조 등

※ 프로그램 운영시간: 오전(10:00~12:00), 오후(14:00~16:00)

※ 참여인원이 3명 이하일 경우 프로그램 진행이 어려울 수 있음

※ 프로그램 내용은 상황에 따라 조정 가능