

## Nonno 森林自然中心

誠摯歡迎您蒞臨森林療癒基地——Nonno 森林自然中心。請您務必賞光，前來由全木壁板打造的開放式空間和咖啡屋，放鬆身心，享受愜意時光。這座自然中心可為您提供導覽行程以及森林療癒的相關資訊。透過這類活動，您還可徜徉於當地的自然環境中，親身感受萬木吐翠，鳥語花香。

### 何謂森林療癒

起源於日本的森林療癒，在日語中以「森林浴」之名廣為人知。它是一種舒緩身心且有益健康的療法——透過浸浴於森林環境，靜思養神，喚醒五感，既可消除身體疲勞，又能紓解精神壓力。此外，Nonno 森林的療癒效果已得到科學認證，被認定為「森林療癒®基地」。

### 自然中心內部

這座設計簡約的木製建築採用日本落葉松修築而成，內部木香四溢，清新宜人。您可以在這間被森林環繞的咖啡店入座，一邊享用飲品和簡餐，一邊悠然眺望一碧萬頃的優美景致。自然中心還提供精心挑選的玩具給小朋友們玩耍，而針對成年人的自然或設計相關等大型書籍，以及地區資訊宣傳單或手冊，則被井然有序地擺放於書架上，可謂一應俱全。此外，中心還設有旅遊專用的服務台，您可以在這裡瞭解豐富多彩的自然周遊行程，以及其他當地活動。

### 自然之旅

自然中心提供豐富多彩的周遊行程和自然環境體驗。您不妨親身體驗一下森林浴的驚人療效，或是學習用日本冷杉、赤蝦夷松的樹汁製作具有芳香療效的精油。也推薦您參加觀測星空的導覽行程，或是雇用私人導遊，深入探索當地的浩瀚林海。每逢冬季，您都可以追隨蝦夷鹿的足跡（蝦夷鹿有喜歡從積雪岸邊渡至河川淺灘的習性），沿著河岸愜意漫步；或者套上雪靴，在導遊的陪同下於周邊地區悠遊，也是絕佳選擇。

對於導覽行程的開設時間及相關費用，請前往自然中心的官網瀏覽確認。此外，建議您以登山裝備進行散步，選擇避免露出皮膚的服裝，穿上輕便舒適的鞋子，並戴上帽子和手套等。

### 自然中心外部

自然中心為兩條自然健行步道的起點。其中較短的一條長 1.4 公里，步行時間約為 30 分鐘。較長的一條則長 2.4 公里，步行時間約為 80 分鐘。兩條健行步道皆穿過森林，若逢 6 月中旬，可一睹色澤明亮的九輪草爭相綻放的美景。