

Nonno 森林自然中心

欢迎光临森林疗愈基地——Nonno 森林自然中心。请您务必赏光，前来镶有木制壁板的开放式空间和咖啡厅，放松身心，畅享惬意时光。这座自然中心可为您提供跟团旅行及森林疗愈的相关信息。您还可通过此类活动，切身感受当地自然环境的万木吐翠、鸟语花香。

何为森林疗愈

森林疗愈起源于日本，在日语中以“森林浴”之名为人熟知。它是一种舒缓身心且有益健康的理疗方式——通过浸浴于森林环境，静思养神，唤醒五感，可消除身体疲惫，又能缓解精神压力。此外，Nonno 森林的疗愈效果已得到科学认可，现已被认定为“森林疗愈®基地”。

自然中心内部

这座设计简约的木制建筑采用日本落叶松修筑而成，内部木香四溢，清新宜人。您可在这间被森林环绕的咖啡厅入座，一边享用饮品和简餐，一边悠然眺望漫林碧透的优美景致。自然中心还提供精心挑选的玩具给小朋友们玩耍，而面向成年人的有关自然和设计的大型书籍，以及地域信息宣传单和小册子，则被井井有条地摆放在书架上，可谓一应俱全。此外，中心还设有旅游团专用的服务台，您可以在这里了解丰富多彩的自然周游计划，以及其他当地活动。

自然之旅

自然中心提供丰富多彩的周游计划和自然环境体验。您不妨亲身体验一下森林浴的美妙疗效，或是学习用日本冷杉、赤蝦夷松的树液制造具有芳香疗效的精油。也推荐您参加观测星空的旅团，或是雇用私人导游，深入探索当地的浩瀚林海。每逢冬季，您还可以追随虾夷鹿的足迹（虾夷鹿有喜好从积雪岸边渡至河川浅滩的习性），沿着河岸惬意漫步；抑或穿上雪靴，在导游的陪同下于周边地区悠游。

关于旅团的时间及相关费用，请前往自然中心的主页浏览确认。此外，建议您以登山装备进行散步，选择避免暴露皮肤的服装，穿上轻便舒适的鞋子，并佩戴帽子和手套等。

自然中心外部

自然中心为两条自然健行步道的起点。其中较短的一条长 1.4 公里，步行时间约为 30 分钟。较长的一条则长 2.4 公里，步行时间约为 80 分钟。两条健行步道皆穿过森林，若逢 6 月中旬，可一睹色泽明亮的九轮草争相开放的美景。