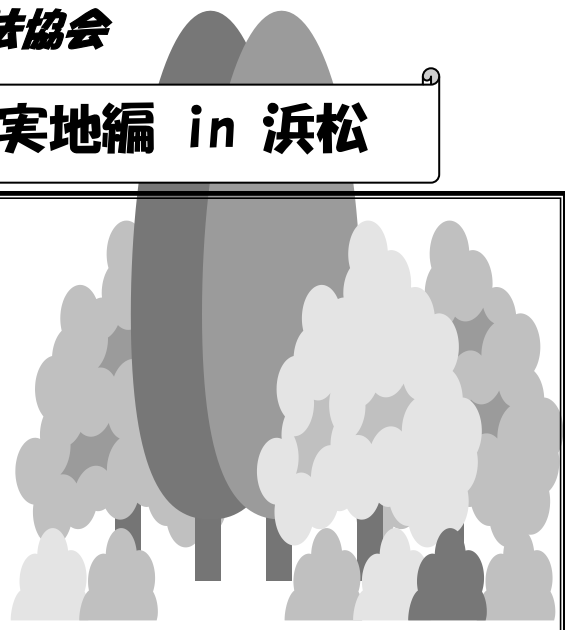


NPO法人日本森林療法協会

森林セルフケア講座～実地編 in 浜松



【日時】2017年 5月21日(日)9:00～16:00

【場所】浜松城公園

【集合】駐車場の公衆トイレの前

※小雨決行ですので、雨具をご用意ください。

【参加費】会員 5,000円／一般 7,000円

【申込方法】下記のお申込み内容をメールにてご連絡頂き、参加費を5月12日までにお振込みください。

メールのない方は、FAXをお送りください。

【振込先】ゆうちょ銀行 記号10060-番号93744651

E-mail : forestselfcare@gmail.com (事務局)

ファクス番号 : 03-5572-8219

【主催】NPO 法人日本森林療法協会 <http://j.forest-therapy.org/>

※ 座学講座は5月7日(日)に行います。

詳細はホームページをご参照ください。

【スケジュール】森林セルフケアの様々なメニューを野外で体験する講座です。

| | |
|-------------|---|
| 9:00～9:10 | オリエンテーション |
| 9:10～11:10 | 五感を開く体験、樹林気功・呼吸法の体験、運動療法的な体験 |
| 11:10～12:10 | 昼食(持参しない場合もレストランなどあります) |
| 12:10～14:00 | 自然観察的な体験、心理療法的な体験、ひとりで過ごす体験 |
| 14:10～15:40 | ワールドカフェ方式で語り合い (今日の話聞いて、自分が感じたことを整理する時間) |
| 15:40～16:00 | まとめ：自由に意見交換 |

【申し込み内容】

①氏名(フリガナ)、②会員・非会員

以下は、NPO法人日本森林療法協会会員は省略可

③性別：男・女、年齢、④住所、⑤電話番号、⑥E-mail

⑦医療・福祉・健康・森林関係の資格をお持ちの場合は、お書きください。

【about us】NPO法人日本森林療法協会 ～4つの活動方針～

①森に行って健康になろうとする人を支援する。

②森に行って健康になろうとする人を受け入れる人材を育てる。

③健康な森作りと森の紹介

④健康のために森林を活用する全ての人を繋いでいく。



◆森林セルフケア講座とは

森林セルフケアは、森に行って自然に無理なく自分自身をケアする健康法です。森林と健康のつながりについて学び、セルフケアの方法を学ぶ講座です。

◆森林セルフケアを伝えたく

なったら→森林セルフケア講座(室内編+実地編)、森林セルフケア体験会1回、森林セルフケア支援研修に出席し、申請すると「森林セルフケアサポーター」資格を認定します。

◆森林セルフケアサポーターとは

森を活用して自分自身をケアする“森林セルフケア”を学び、伝えることのできる人。