

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11月12日(日) 9:00～16:00

【場所】浜松城公園

【集合】浜松城公園 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11月4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

入場料(200円)は各自でお支払ください。

【申込方法】下記のお申込み内容をメールにてご連絡ください。

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

ファクス番号→03-5572-8219 (事務局)

【主催】NPO法人日本森林療法協会 <http://foresttherapy.wixsite.com/forest>

【共催】NPO森林ウォーカーズゆとり

※ 座学講座は、前日の11月11日(土)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。

09:00～09:10	オリエンテーション
09:10～11:10	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、④年齢、⑤住所、⑥電話番号、⑦E-mail

⑧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。

◆森林セルフケア講座とは

森林セルフケアは、森に行き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。

【about us】NPO法人日本森林療法協会 ～4つの活動方針～

- ①森に行き健康になろうとする人を支援する。
- ②森に行き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健康のために森を活用する全ての人を繋いでいく。

