



森林セルフケア体験会

In 浜松城公園

森林セルフケアとは、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、どんな体験が良いかは自分で選ぶことが大切です。今回は浜松城公園を歩き、どんな森、どんな体験が自分に合っているのか、一人ひとりの健康について振り返る時間を持ってみましょう。

【内容】

開催日時：2017年11月25日（土）10:00～12:00（小雨決行）

場 所：浜松城公園

集 合：駐車場の公衆トイレの前に 9:50

※小雨決行ですので、雨具をご用意ください。

内 容：自然観察、五感を開く、ゆっくり一人で過ごすなど

参加費：会員 1,000円／非会員 2,000円

（当日お支払いください。つり銭のないようにご準備をお願いします。）

申込み方法：下記のお申込み内容をメールにてご連絡ください。

E-mail：→ zitterhouse2015@bf7.so-net.ne.jp 担当：原田

主 催：NPO法人日本森林療法協会

共 催：NPO森林ウォーカーズゆとり

【メールでのお申し込み内容】

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専門：医療・福祉・健康・森林関係など資格をお持ちの場合は、お書きください。

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行く。

