

森林セルフケア体験会のご案内

森林セルフケアとは、森に行き自然に無理なく自分自身をケアする健康法で、どんな体験が良いかは自分で選ぶことが大切です。身近な森を歩き、セルフケアの方法を体験することで、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。

森林セルフケア体験会 in 水元公園

【開催日時】2014年4月19日(土)13:00~15:00

【集合】水元公園 噴水広場前(噴水前) 13:00

JR 常磐線(地下鉄千代田先直通) 金町駅南口 京成電鉄金町駅前

バスターミナル7番 水元公園行シャトルバス 水元大橋・噴水広場前下車(バスターミナル発 0:20、0:40)

森林セルフケア体験会 in 新宿御苑

【開催日時】2014年7月6日(日)10:00~12:00

【集合】新宿御苑 新宿門前 13:00(入園料200円は各自でお支払いください。入園せずにお待ちください。)

JR、京王、小田急線 新宿駅南口 徒歩10分、副都心線 新宿三丁目駅 E5 出口 徒歩3分、

丸ノ内線新宿御苑前駅出口1 徒歩5分、都営新宿線新宿三丁目駅 C1,C5 出口 徒歩5分

【参加費】会員 1,000円 / 一般 2,000円

【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。

メールアドレスをお持ちでない方は、FAXをお送りください。

ホームページからもメールフォームにてお申込みいただけます。

E-mail: nrg33687@nifty.com (担当 山野)

FAX: 043-287-1536

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

【申込み内容】

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住所

⑤電話番号

⑥E-mail

⑦専門：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健康のために森林を活用する全ての人を繋いでいく。

