

森林セルフケア体験会

In 福岡市植物園

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、明治神宮の森を歩き、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。

【日時】2014 年 4 月 20 日(日)10:00～12:00

【場所】福岡市植物園

【集合】植物園正門 9:50 集合(動物園の正門と間違えないようご注意ください)

(福岡市中央区南公園 1 番 1 号)

市バス『小笹団地正門前』(56・57・58 番)、地下鉄七隈線「薬院大通駅」下車 2 番出口徒歩 15 分

※小雨決行ですので、雨具をご用意ください。

※入場料 400 円は、各自でお支払いください。

【参加費】会員 1,000 円／一般 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。

メールのない方は、FAXをお送りください。

E-mail: miyuki94-mirhea@sam.hi-ho.ne.jp

Fax: 03-5697-5258(飯田)

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

【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。

