

森林セルフケア体験会@京都御苑



～五月晴れの「森の博物館」でリフレッシュしませんか。～

新緑がまぶしいなか、初夏の薫風をかきながら、一緒に森林セルフケアを楽しみませんか。

御苑と名がつくのは新宿と京都のみで、環境省が管轄しています。百年以上の年月を経て、今では多様で豊かな樹林が形成され、苑内に生育する樹木は約5万本といわれており、また、草地ではカンサイタンポポの群落が見られるなど、苑内に生育する植物は500種を超えます。街なかでクスやイチョウの外ケヤキやスダジイなどの巨木に出会えるのもうれしいことです。野鳥もオオタカが餌場として利用したり、アオバズクの繁殖が見られるなど100種以上が確認されています。また、50種を超えるチョウやマツカサを分解するマツカサタケなど400種を超えるきのこ類が確認されるなど、驚くほど豊かな自然の生き物たちを見ることができます。

「母と子の森」は静かな本当に森らしい森です。野鳥の声を聞きながら、森とひとつになりにいっしょにしませんか？

【内容】

- ・主催：NPO 法人 日本森林療法協会
- ・開催日時：2014 年 4 月 27 日（日）9:30～12:30（小雨決行）
- ・場 所：京都御苑母と子の森
- ・集 合：地下鉄丸田町 1 番出口より御苑の間ノ町口
- ・内 容：森歩き、呼吸法、樹林気功の紹介、セルフカウンセリング
- ・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: maki-esn@green-fellow.jp 牧村

【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。

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。

