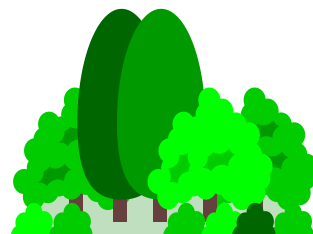


森林セルフケア講座～実地編 in 札幌



【日 時】 2014年6月29日(日) 9:30～16:30

【集合場所】北海道大学植物園 正門前

(札幌市中央区北3条西8丁目 地下鉄さっぽろ駅(10番出口)より徒歩10分)

<http://www.hokudai.ac.jp/fsc/bg/> TEL 011-221-0066

【実地場所】北海道大学植物園

【参加費】 会員 5,000 円／一般 7,000 円

※当日、おつり銭のないようにお願いします。

※北大植物園の入園料 400 円は別途各自でお支払い下さい。

【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。

[メール mq7n9af9k@deluxe.ocn.ne.jp](mailto:mq7n9af9k@deluxe.ocn.ne.jp) (担当:加藤)

【定 員】 15 名

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

【共 催】 NPO 森へいこうよ [Blog:http://moriheikouyo.blog.fc2.com/](http://moriheikouyo.blog.fc2.com/)

◆森林セルフケア講座とは

森林セルフケアは、森に行つて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

なつたら→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。



【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。

9:30～ 9:40	オリエンテーション
9:40～ 12:00	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(北海道大学植物園)
12:00～13:00	昼食(北海道大学植物園内にて各自持参)
13:00～14:30	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(北海道大学植物園)
14:40～16:10	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)
16:10～16:30	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住所、⑤電話番号、⑥E-mail

⑦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森に行つて健康になろうとする人を支援する。

②森に行つ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。

