

森林セルフケア体験会 in 北大植物園



～森に行って心身をリフレッシュしてみませんか？～

疲労感や体調不良、悩み事などを抱えていませんか…？
そんな心当たりある方に「森林セルフケア」を提案します♪
身近な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す。

日本森林療法協会認定・森林セルフケアサポーターの手引きで、
札幌市内の中心にある「北大植物園」を活用…夏の自然を散策して
楽しみながら、皆様お一人お一人に合う森を使ったセルフケア法を
提案いたします。

手軽に自分自身をケアできる健康法…一緒に体感しませんか♪

森林セルフケアって？

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」です。

森林セルフケアをすると、例えば
絶佳な風景、森林に遍満する清涼な
空気、木々が発する心地よい香り、
風音…様々な癒しが体内の自律神経
バランスなどを整え、自然治癒力を
高める効果が期待できます。

【日 時】 7月6日(日) 9:30 ～ 11:30 (※小雨決行)

【集 合】 北海道大学植物園入口 (札幌市中央区北3条西8丁目)

※各自入園料400円を支払い、9:20までに入口へ集合下さい！

【参加費】 会員 1,000円 / 非会員 2,000円 (※入園料別途必要！)

※当日お支払い下さい。つり銭のないようご準備願います。

【定 員】 先着20名まで。※定数に達し次第、募集終了とさせていただきます。

【申込方法】 下記「申込内容」を明記し、mailでお申込み下さい。

【E-mail】 torluchan@mountain.ocn.ne.jp (高橋)

※ご不明な点や各種のお問い合わせも、気軽に mail 下さいませ。

【主 催】 NPO法人 日本森林療法協会

【URL】 <http://foresttherapy.wix.com/forest>

《申込内容》

① 氏名(フリガナ)、② 会員・非会員

— 会員の方は③以下の省略可。 —

③ 性別：男・女、④ 住所、⑤ 電話番号、

⑥ E-mail、

⑦ 専門：医療・福祉・健康・森林関係の資格を
お持ちの場合、お書き下さいませ。

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。

