

# 森林セルフケア体験会 In 明治神宮

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。

開催日時:2014年10月26日(日)9:00~11:00

集 合:明治神宮南門前 9:00

JR 原宿駅徒歩1分、千代田線明治神宮前駅徒歩1分

参加費:会員 1,000円/非会員 2,000円

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。

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。

E-mail: [miyuki94-mirhea@sam.hi-ho.ne.jp](mailto: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://foresttherapy.wix.com/forest>

※ 10月26日は13:30よりハビトウス市ヶ谷にて森林療法セルフケアフォーラム(別紙参照)を開催します。参加希望の方は、一緒にお申し込みください。

## 【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支援する人材を育てる。
- 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。

