

森林セルフケア体験会

in 札幌北大植物園のご案内

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。身近な森を歩き、セルフケアの方法を体験することで、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 9 月 28 日(日)9:30~11:30

【集合】北大植物園入口付近に 9:30(入園料 400 円は各自でお支払いください)

JR 札幌駅から徒歩約 10 分

北大植物園は、1886(明治 19)年に設置されて以来、札幌農学校、北海道大学の教育・研究の場として活動を続けるとともに、札幌市民の憩いの場、社会教育の場としての役割を果たしてきました。

園内には研究用に収集された約 4,000 種類の植物が教育効果をもたらすような形で栽植されていて、花を愛でるだけではなく植物そのものについて学ぶことができるような環境が整備されています。また、園内の博物館では北海道の自然・文化・歴史を学ぶことができます。同時に、札幌の原地形を残す環境で小鳥のさえずりを聞きながらゆっくりとくつろぐこともできます(*北大植物園ホームページより)。

【参加費】会員 1,000 円／一般 2,000 円

【申込方法】下記の申込内容をメールまたはホームページのメールフォームからお知らせください

e-mail: nasuken16@gmail.com(担当:奈須)

【主催】NPO 法人日本森林療法協会
<http://foresttherapy.wix.com/forest>

【申込内容】

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

～ミッション(社会的使命)～

エンパワメント(すべての人のよりよく生きる力を解き放つこと)を森とのつながりの中で実現していくこと

～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

