

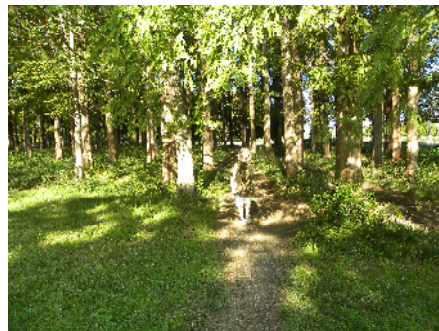
“森がセラピスト”

森林セルフケア体験会（森林療法協会主催）

東京都立水元公園で森林セルフケア体験会を開催します。

水元公園は都内で唯一の水郷の景観を持った公園です。ポプラ並木やメタセコイヤの森、ハンノキなどの植物が水郷景観を作り出しています。

この森で森林セルフケアを体験してみませんか？



募集要項（本体験会は森林セルフケアサポーターの認定要件になります）
日 程：2014年10月8日（水）（申込締切：10月7日（火））
場 所：東京都葛飾区東金町 東京都立 水元公園
集合時間：噴水広場（金町駅バス乗り場 戸ヶ崎操車場行き 水元公園下車7分）
集合時間：12:50 （金町駅発12:00より10分間隔、乗車時間10分程度）
参加費：一般 2,000円、会員 1,000円（つり銭の内容をお願いします）

申込方法：下記の申込内容をメール・FAXにて申し込みください。
申込内容：①氏名、②会員・非会員、以降は会員は省略可、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。

E-mail: nrg33687@nifty.com FAX 043-287-1536

活動時間：13:00～15:00

水郷景観を持った園内を歩きながら、途中で自然観察、五感を開く、樹林気功、ひとりの時間などを体験します。



【参考】

森林セルフケアとは、森林療法の一つで「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。（NPO 法人日本森林療法協会）

森林セルフケア体験会は、森の中でできるケアの方法を体験し、自分と森と健康についていろいろな視点から探ってみようというものです。

その場所での体験と、自分の健康の関わりについて語り合いながら一人ひとりの森林セルフケアを見つけるお手伝いをします。

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

担当 山野 勉（NPO 法人 日本森林療法協会 監事）

資格 森林セルフケアコーディネーター（NPO 法人 日本森林療法協会）

森林セラピスト（NPO 法人 森林セラピーソサエティ）

赤十字救急法救急員（日本赤十字社）

連絡先：090-6143-9412

HP: <http://moritoaroma.jimdo.com/>