

森林セルフケア体験会@京都植物園



～自然林のある有名な植物園でセルフケアしませんか。～

「日本一おもしろい、心やすらぐ植物園」づくりを基本コンセプトに日本で最初の公立植物園として、1924年（大正13年）に開園した日本の代表的な植物園です。

園内唯一の自然林である半木（なからぎ）の森や日本各地の山野に自生する植物をできるだけ自然に近い状態で植栽した植物生態園がありほっとします。より自然的な景観があなたの体調をきっと整えてくれるでしょう。

季節の変わり目の春先は特に心身ともに変調をきたしがちですし、周りの環境が変わる人も多いでしょう。癒しだけでなく、自らセルフケアをすることでしっかり動けるよう、お手伝いします。

【内容】

- ・主催：NPO法人 日本森林療法協会
- ・開催日時：2015年4月19日（日）10:30～12:30（小雨決行）
- ・場 所：京都植物園
- ・集 合：地下鉄北山駅すぐ植物園入り口前
- ・内 容：森歩き、呼吸法、樹林気功の紹介、セルフカウンセリング
- ・参加費：会員 1,000円／非会員 2,000円
（当日お支払いください。つり銭のないようにご準備をお願いします。）
- ・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。
E-mail: maki-esn@green-fellow.jp 牧村

【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。

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いく。



※ セルフケアサポーターの資格が取れる森林セルフケア講座を5月23日実地 24日座学を各々大阪の鶴見緑地公園と大阪ビジネスパーク IMP ビルで開催しますので、詳細お問い合わせください。

4月の植物園の体験会も資格取得の対象になります。