

NPO法人日本森林療法協会

森林セルフケア講座～実地編 in 仙台

【日時】2015年4月19日(日)10:00～17:00

【場所】台原(だいのはら)森林公園 (仙台市青葉区台原森林公園)

【集合】地下鉄旭ヶ丘駅改札 (9:45～受付開始) 小雨決行ですので、雨具をお持ちください。

【参加費】会員 3,000円／一般 5,000円
(復興支援価格として他地域より2,000円を割引致します)

【申込方法】下記のお申込み内容をメールまたはFAXでご連絡ください。
メール chika@sreen.jp ファックス 022-218-3871(担当:田宮)

【主催】NPO 法人日本森林療法協会 <http://j.forest-therapy.org/>

【協力】森の癒し仙台 森葉音(fhaon) <http://fhaon.exblog.jp/>

※2/22(日) 森林セルフケア講座・室内編 in 仙台

※6/1(日) 10:00～12:00 森林セルフケア体験会 in 仙台

※6/1(日) 14:00～17:00 森林セルフケア支援研修 in 仙台を開催いたします。

【スケジュール】森林セルフケアの様々なメニューを野外で体験する講座です。

10:00～10:10	オリエンテーション
10:10～12:30	五感を開く体験、樹林気功・呼吸法の体験、運動療法的な体験
12:30～13:30	仙台文学館で昼食(仙台文学館のカフェを利用できます。)
13:30～15:00	自然観察的な体験、心理療法的な体験、ひとりで過ごす体験
15:10～16:40	ワールドカフェ方式で語り合い (今日話を聞いて、自分が感じたことを整理する時間)
16:40～17:00	まとめ：自由に意見交換

【申し込み内容】

- ①氏名(フリガナ)、②会員・非会員
- 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。

◆森林セルフケア講座とは

森林セルフケアは、森に行き自然に無理なく自分自身をケアする健康法です。森林と健康のつながりについて学び、セルフケアの方法を学ぶ講座です。

◆森林セルフケアを伝えたい人

→森林セルフケア講座(室内編+実地編)、森林セルフケア体験会1回、森林セルフケア支援研修に出席し、申請すると「森林セルフケアサポーター」資格を認定します。

◆森林セルフケアサポーターとは

森を活用して自分自身をケアする“森林セルフケア”を学び、伝える

【about us】NPO法人日本森林療法協会 ～4つの活動方針～

- ①森に行き健康になろうとする人を支援する。
- ②森に行き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健康のために森を活用する全ての人を繋いでいく。

