

# 森林セルフケア体験会のご案内

森林セルフケアとは、「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。都市にある森から山深い森まで様々なフィールドで開催し、その場所での体験と自分の健康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。

どんな体験が良いかは自分で選ぶことが大切です。今回は水の森公園内を歩き、セルフケアの方法を体験することで、健康について振り返る時間を持ってみましょう。

## 森林セルフケア体験会 in 仙台:水の森公園

【日時】2015年6月7日(日)10:00~12:00

【場所】水の森公園 (仙台市青葉区水の森)

【集合】水の森市民センター(仙台市青葉区水の森4丁目1-1) 9:45までにお集まりください

仙台駅西口バスプール 仙台市営バス・宮城交通 宮城学院行「水の森3丁目」バス停 徒歩5分

仙台市地下鉄 旭ヶ丘駅 宮城学院行「水の森3丁目」バス停下車 徒歩5分

車で来る方は、水の森市民センター駐車場をご利用ください。

【申込先】メール [chika@sreen.jp](mailto:chika@sreen.jp) ファックス 022-218-3871(担当:田宮)

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

【参加費】会員 1,000円／一般 2,000円

【申込方法】下記のお申込み内容を担当の申込先に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。

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

### 【申込み内容】

- 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。

