

# 森林セルフケア体験会

## In 砧公園

～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～  
ケアの仕方は人それぞれであり、自分で選ぶことが大切だと思います  
その体験として、今回は砧公園の森を歩き、森と触れあい、活用の仕方をいくつか紹介しま  
す(植物観察、ウォーキング、呼吸法、五感を使うワーク、独りの時間、シェアなど)  
どんな体験が自分に合っているのか!または、体験から浮かんだ自分の森林セルフケアは  
どのようなことだろうか?など一人ひとりの健康について振り返る時間を持ってみませんか。

開催日時:2015年10月11日(日)13:00～15:00

集合:都立砧公園 正門 13:00 \*環状八号線(環八) 用賀中学校 交差点

東急田園都市線「用賀」から徒歩20分

東急コーチバス(美術館行き)「美術館」下車 \*正門まで歩5分

小田急線「千歳船橋」から東急バス(田園調布行き)「砧公園緑地入口」下車 \*目の前

小田急線「成城学園前」から東急バス(都立大学前北口行き)「岡本一丁目」下車 \*正門まで

歩5分 アクセス:<http://www.tokyo-park.or.jp/park/format/access004.html>

正門 場所案内マップ:<http://www.tokyo-park.or.jp/park/format/map004.html>

参加費:会員 1,000円/非会員 2,000円

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。

メールアドレスをお持ちでない方は、お電話してください。

E-mail: [kbalance2002t@yahoo.co.jp](mailto:kbalance2002t@yahoo.co.jp)

TEL:042-368-6675(担当 神山)\*出ない場合:留守番電話にメッセージを入れてくだ  
さい。折り返し連絡致します。\*お名前、ご用件、連絡先番号は必ず入れてください

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

### 【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。

### 【about us】

NPO法人日本森林療法協会

～4つの活動方針～

森に行き健康になろうとする人を支援する。  
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。  
健康な森作りと森の紹介  
健康のために森林を活用する全ての人を繋いでいく。

