

# NPO法人日本森林療法協会

## 森林セルフケア講座～室内編 in 仙台



【日時】2013年2月17日(日)10:00～17:00

【場所】青年文化センター(仙台市青葉区旭ヶ丘 3-27-5)

市営地下鉄「旭ヶ丘駅」下車、東1番出口より徒歩3分

【参加費】会員 3,100円/一般 5,100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にてご連絡いただき、参加費をお振込みください。

メール: miyuki94-mirhea@sam.hi-ho.ne.jp ファックス: 03-5697-5258(飯田)

【振込先】三井住友銀行 経堂支店 普通預金 6801370

「特定非営利活動法人 日本森林療法協会」

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

【共催】NPO 法人森の生活 <http://www.forest-life.org/>

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

### ◆申し込み後のキャンセルについて

2013年2月10日までに連絡いただいた場合は、参加費から事務手数料500円+振込み手数料を差し引いた金額を返金致します。それ以降につきましては、参加費の返金には対応できませんので、代理の方の参加等でご対応ください。

### ◆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く

なったら→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、伝えることのできる人。

※2013年4/28に森林セルフケア講座～実地編 in 仙台を台原森林公園で予定しております。

### 【スケジュール】

10:00～10:10	オリエンテーション
10:10～11:10	森林療法概論(森林セルフケアとは、森林のなりたち、日本の森林の現状、安全管理)
11:20～12:20	森林の健康効果(エビデンス、実施事例)
12:20～13:20	昼食
13:20～14:20	森林セルフケアのメニュー
14:30～15:00	森林セルフケアのフィールド
15:10～16:40	ワールドカフェ方式で語り合い(今日の話聞いて、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

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。



NPO法人 日本森林療法協会