



森林セルフケア体験会 in 仙台青葉の森

森林セルフケアとは、「森に行って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の関わり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。青葉の森の自然の中で、自分と対話する一日を体験してみませんか？

【日時】2013年10月13日（日）10:00～15:00

【場所】青葉の森 仙台市青葉区荒巻字青葉260

【集合】青葉の森管理センター前（9:45までお集まりください）

※仙台市営バス 仙台駅西口バスプール9番のりば

「青葉台」or「宮教大行」→「宮教大前」下車徒歩8分

【参加費】3,500円<軽食をご用意します>

（当日お支払いください。）

【持ち物】飲み物、雨具（小雨決行）

【主催】森の癒し仙台 森葉音（fhaon）

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

【内容】青葉の森を散策しながら fhaon スタッフによるクリニカルアート（臨床美術）体験 他、

NPO 法人日本森林療法協会理事 降矢英成先生（心療内科医師・赤坂溜池クリニック院長）

による「樹林気功」などを行います。動きやすい服装&靴でおいでください。



<降矢英成先生 プロフィール>1959年静岡県生まれ。東京医科大学卒業。LCC ストレス医学研究所心療内科、帯津三敬病院などを経て、赤坂溜池クリニックを開設。日本心身医学会専門医。日本ホリスティック医学協会副会長。森林養生プログラムによる自然治癒力を高めていく活動展開中。

<著書>「森林療法ハンドブック」（東京堂出版）他

【申込方法】下記お申込み内容をメール又はFAXでご連絡ください。

E-mail : jft_sendai@yahoo.co.jp Fax : 022-218-3871

申し込み締切 10月6日（日）

【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。