

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】2016年2月13日(土)10:00～17:00

【場所】仙台市青葉区国分町 プライベートサロンMintの風
(お申込み時に詳しい場所をお知らせいたします)

【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/>

◆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。

- ※ 5/1(日) 森林セルフケア講座～実地編 in 仙台 (台原森林公園)
- ※ 6/5(日) 10:00～12:00 森林セルフケア体験会 in 仙台 (未定)
- ※ 6/5(日) 14:00～17:00 森林セルフケア支援研修 in 仙台 を開催する予定です

【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。

【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。

