

# NPO法人日本森林療法協会

## 森林セルフケア講座～室内編 in 福岡



【日時】2018年4月14日(土)9:30～16:30

【場所】福岡市中央区大名2丁目4-38チサンマンション天神Ⅲ

ひだまりハーブガーデン&スクール天神校

<https://goope.akamaized.net/11877/161126215518-58398636b60f6.pdf>

【参加費】会員 5,000円／一般 7,000円

【申込方法】:下記のお申込み内容をメールにてご連絡頂き、  
参加費を4月10日までにお振込みください。  
メールのない方は、FAXをお送りください。

【振込先】ゆうちょ銀行 記号10060—番号93744651

E-mail: →forestselfcare@gmail.com (事務局)

ファクス番号→03-5572-8219 (事務局)

【主催】NPO 法人日本森林療法協会

<http://foresttherapy.wixsite.com/forest>

### ◆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い

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fo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。

※森林セルフケア講座～実地編 in 福岡は4月15日に福岡市植物園で予定しております。

### 【スケジュール】

9:30～9:40	オリエンテーション
9:40～10:40	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)
10:50～11:50	森林の健康効果(エビデンス、実施事例)
11:50～12:50	昼食
12:50～13:50	森林セルフケアのメニュー
13:50～14:30	森林セルフケアのフィールド
14:40～16:10	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)
16:10～16:30	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年齢、⑤住所、⑥電話番号、⑦E-mail

⑧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健康のために森を活用する全ての人を繋いでいく。

