

# 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】2019年4月20日(土)13:00～19:00

【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15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21日に福岡市植物園で予定しております。

### 【スケジュール】

13:00～13:10	オリエンテーション
13:10～14:10	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)
14:20～15:20	森林の健康効果(エビデンス、実施事例)
15:20～15:30	昼食
15:40～16:40	森林セルフケアのメニュー
16:50～17:30	森林セルフケアのフィールド
17:40～18:40	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)
18:40～19:00	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)年齢、(5)住所、(6)電話番号、(7)E-mail、(8)医療・福祉・健康・森林関係の資格、(9)本イベントを知ったのは、①インターネットで検索して、②協会のホームページを見て、③協会のブログを見て、④協会のFacebookページを見て、⑤協会のTwitterを見て、⑥友人・知人からの紹介、⑦その他(具体的に教えて下さい)、(9)参加回数①初めて、②1～5回、③5回以上

### 【about us】NPO法人日本森林療法協会～4つの活動方針～

- ①森に行って健康になろうとする人を支援する。
- ②森に行って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健康のために森林を活用する全ての人を繋いでいく。

