

# NPO法人日本森林療法協会

## 森林セルフケア講座～実地編 in 福岡

【日時】2019年 4月 21日(日)9:00～16:00

【場所】福岡市植物園

【集合】9:00 入口集合

バスで『小笹団地正門前』(56・57・58番)

※小雨決行ですので、雨具をご用意ください。

【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。

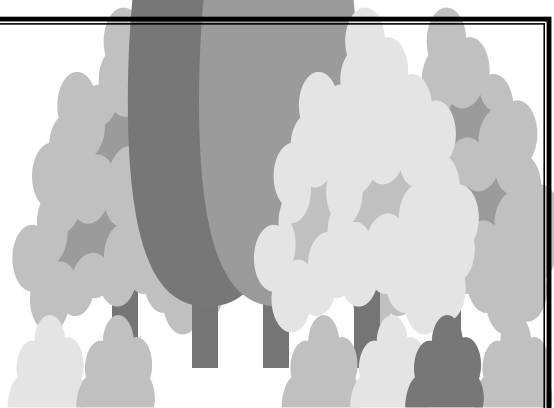
【振込先】ゆうちょ銀行 記号10060-番号93744651  
入場料(600円)は各自でお支払いください。

【申込方法】下記のお申込み内容をメールにてご連絡ください。

E-mail: [forestselfcare@gmail.com](mailto:forestselfcare@gmail.com) (事務局)

FAX: 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。

※ 座学講座は前日の4/20(土)に行います。

詳細はホームページをご参照ください。

【スケジュール】森林セルフケアの様々なメニューを野外で体験する講座です。

9:00～9:10	オリエンテーション
9:10～11:30	五感を開く体験、樹林気功・呼吸法の体験、運動療法的な体験
11:30～12:30	昼食(持参しない場合もレストランなどあります)
12:30～14:00	自然観察的な体験、心理療法的な体験、ひとりで過ごす体験
14:10～15:40	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)
15:40～16:00	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健康のために森林を活用する全ての人を繋いでいく。

