

# 森林セルフケア体験会 武蔵国分寺公園



森林セルフケアとは、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。

武蔵国分寺公園～真姿の池湧水群～お鷹の道を歩き、

日ごろのストレスを解消して心身の健康について考えましょう。

ご参加にあたっては、体調管理・マスク着用など、新型コロナウイルスの感染予防にご協力ください。

【日時】 2023年3月11日(土) 9:30～12:00

【場所】 都立武蔵国分寺公園～真姿の池湧水群～お鷹の道

集合：JR国分寺駅南口を出たところにあるモニュメント付近に9:30集合  
国分寺駅南口交番の近くです。

【講師】 日本森林療法協会 森林セルフケアコーディネーター (サポートスタッフが数名参加予定です)

【持ち物】 敷き物、タオル、動きやすい服装、体験会のあと希望者は芝生でお弁当(各自持参)

【内容】 五感をひらく、呼吸法、樹林気功、ひとりの時間、車座での対話 etc

【参加費】 一般 2,000円 (会員1,000円)



【申込方法】 QRコード又は下記申込フォームに必要事項を入力のうえお申込みください。

<https://forms.gle/svB2EnCH2oxT3sNj6>

メールでお申し込みの場合は、下記の申し込み内容をメールアドレスへ記入のうえ送信ください。

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

参加費は3月8日(水)までに下記振り込み先へお振込みください。

【振込先】 ゆうちょ銀行 記号10060-番号93744651

【主催】 NPO法人日本森林療法協会



体験会、講座(室内編、実地編)、支援研修を受講されると森林セルフケアサポーターの資格を申請することができます。

## 【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 (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)この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)

## ◆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になったら

→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。

【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。



NPO法人日本森林療法協会

## 【キャンセルポリシー】

一度お振込みいただいた参加費は返金できません。

ただし締切日までに申し込み人数が5名に達しない場合は、講座の開催を見合わせる場合があります。その場合はご連絡の上、振り込まれた参加費を次回までお預かりいたします。