



## 森林セルフケア 月一体験会 in 小諸

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、どんな体験が良いかは自分で選ぶことが大切です。今回は小諸の懐古園を歩き、どんな森、どんな体験が自分に合っているのか、一人ひとりの健康について振り返る時間を持ってみましょう。

ひんやり涼しい長野の森で森林セルフケアを体験するチャンス！  
心も体もリフレッシュする森林セルフケアを体験してみましょう♪

【日時】 2019年7月24日(水) 10:00～12:00 体験会担当者: 原田

【場所】 小諸・懐古園 [https://www.city.komoro.lg.jp/official/benri/facility\\_map/shisetsuannai/koen/komoroshidobutsuen/kaikoen/index.html](https://www.city.komoro.lg.jp/official/benri/facility_map/shisetsuannai/koen/komoroshidobutsuen/kaikoen/index.html)  
集合: 9:50 に 入場入り口 (入場料¥500はご負担ください)  
〒384-0804 長野県小諸市丁311番地 0267-22-0296  
JR小海線・しなの鉄道『小諸』駅下車 徒歩 5分

【参加費】 会員 1,000円 / 一般 2,000円 \*当日現地で頂戴します。釣銭のないようにお願いいたします。

【申込方法】 下記のお申込み内容をメールまたはFAXにてお申込みください。

E-mail: → zitter-f-s@heart.so-net.jp  
FAX → 026-255-3817

【締切】 7月22日まで

【問合せ先】 原田 純子(森林セルフケアコーディネーター) 090-8318-2707

【主催】 NPO法人日本森林療法協会 <http://foresttherapy.wixsite.com/forest>

### 【申込み内容】

(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)

(10)参加回数

- ①初めて ②1～5回 ③5回以上

◆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と思ったら  
→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 健康のために森林を活用する全ての人を繋いでいく。

