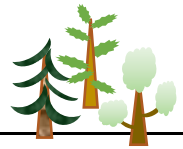


森林セルフケア 講座～実地編 in 東京



【日時】 2021年11月13日(土) 10:00～17:00 講座担当者: 田川
※小雨決行ですので、雨具をご用意ください。

【場所】 北の丸公園 集合: 9:50 に地下鉄 九段下駅 改札口を出たところ
〒100-0002 東京都千代田区皇居外苑 1-1 TEL 03-3213-0095
九段下駅 ○都営地下鉄(新宿線)
○東京メトロ(東西線、半蔵門線)

受講にあたっては、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。

【参加費】 会員 7,000円 / 一般 10,000円

【申込方法】 QRコードまたは<https://forms.gle/svB2EnCH2oxT3sNj6>から申込フォームにアクセス頂き、必要事項を入力してください。
*メールでお申込みの方は下記の申込み内容項目をご連絡ください。
参加費を **11月6日(土)** までにお振込みお願いします。
E-mail: →forestselfcare@gmail.com (事務局)



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

※森林セルフケア講座～室内編 in 東京 は 2021年11月3日(水・祝) オンライン(ZOOM) で予定しております。
※森林セルフケア体験会 in 東京 は 2021年11月14日(土) の午前に 明治神宮 で予定しております。
※森林セルフケア支援研修 in 東京 は 2021年11月14日(土) の午後に 赤坂溜池クリニック で予定しております。

【スケジュール】 講座(室内編、実地編)、体験会、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。

10:00～10:10	オリエンテーション
10:10～12:30	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
12:30～13:30	昼食(公園内に花カフェがありますが、混雑も考えられますので出来ればお弁当持参が確実です)
13:20～15:00	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
15:10～16:40	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)
16:40～17:00	まとめ:自由に意見交換

【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。



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。