

# NPO法人日本森林療法協会

## 森林セルフケア講座～室内編 in 仙台



【日時】2014年2月23日(日)10:00～17:00

【場所】仙台市青葉区国分町  
(詳細はお申し込みいただいた際にご案内いたします)

【参加費】会員 3,000円／一般 5,000円  
(復興支援価格として他地域より2,000円を割引致します)

【申込方法】: 下記のお申し込み内容をメールまたはファックスにてご連絡ください。なるべく速やかにご返信いたします。

メール [ku-by0504@goo.jp](mailto:ku-by0504@goo.jp) ファックス 03-6755-6979(佐藤)

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

※参加費は当日お支払いいただきます。お手数おかけいたしますが、なるべくおつりの無いようによりしくお願いいたします。

### ◆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

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

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。

※2014年4/27に森林セルフケア講座～実地編 in 仙台を予定しております。

### 【スケジュール】

10:00～10:10	オリエンテーション
10:10～11:10	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)
11:20～12:20	森林の健康効果(エビデンス、実施事例)
12:20～13:20	昼食
13:20～14:20	森林セルフケアのメニュー
14:30～15:00	森林セルフケアのフィールド
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住所、⑤電話番号、⑥E-mail
  - ⑦医療・福祉・健康・森林関係の資格をお持ちの場合はお書きください。

### 【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健康のために森を活用する全ての人を繋いでいく。

