

森林浴セラピー

平成29年度上半期の参加者募集中

4月23日(日)
「春暖の北山」
芽生えの体感

森の癒し効果で日常ストレスからリフレッシュ



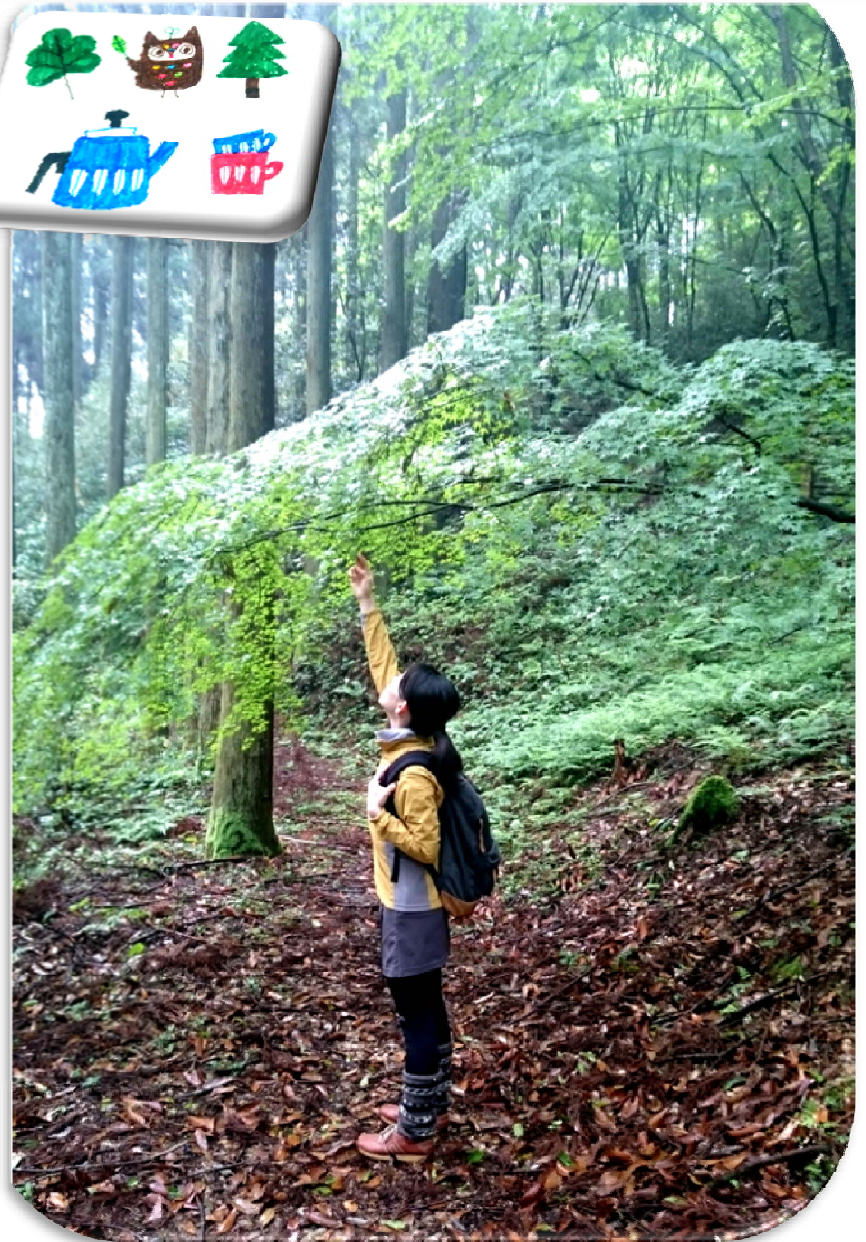
5月13日(土)
「新緑の北山」
生きる力に魅了

6月3日(土)
「青葉の北山」
大イベント開催

7月23日(日)
「大暑の北山」
木陰の清涼感を堪能

8月19日(土)
「晩夏の北山」
立秋の訪れ体感

9月10日(日)
「初秋の北山」
新涼に季節の移ろ
いを味わう



場所：佐賀市富士町大字関屋「県民の森 北山キャンプ場周辺」

主催：森林浴ガイドの会 ※詳細な開催内容は裏面をご覧ください。

申込み：参加ご希望の方は、裏面の申込書にて各開催日の約5日前までに御願い致します。

参加の際には、森の癒し弁当代・保険代等として当日2,500円/人をお願いします。

問合せ先 増田 TEL:080-2705-1814 mail: mattahan@cap.bbica.jp

田中 TEL:090-8764-2172 mail: k-tanaka@asahi-tc.jp

【会場位置図】

【北山キャンプ場】

佐賀市富士町大字関屋

電話:0952-56-2922



※散策コースは、体調等に合わせて下記のコースより選ぶことができます。

- ①のんびりと森の中で過ごしたい
- ②ゆっくり自然観察したい
- ③たくさん森の中を歩きたい

【開催日のスケジュール】

- 9:30 受付開始** ※集合場所は、北山キャンプ場駐車場です。
- 10:00 内容説明と体調等のチェック**
セラピー前に当日の体調や気分の度合チェックします。
- 10:30 オリエンテーション**
呼吸法、準備運動等を行います。
- 11:00 森林散策**
1チーム(1~5名程度)にセラピーガイド2名が同行し、一緒に散策しながら森林浴を体感していただきます。
- 13:00 昼食**
森の癒し弁当を味わっていただきます。
- 14:00 終了時の体調等のチェック**
セラピーの効果または変化について自己チェックします。
- 15:00 解散**

【参加決定者へのお知らせについて】

参加申込者が定数を超えた場合は、先着順とさせていただきますのでご了承ください。その結果を、皆様にお知らせいたします。

平成29年度「森林浴セラピー」参加申込書

mail①: mattahan@cap.bbiq.jp mail②: k-tanaka@asahi-tc.jp FAX:0952-37-9301

参加希望日	※参加希望日を左欄にご記入下さい。※ご希望のコースに○印をお願いします。			
	※個人情報については、当会からのお知らせ(同意いただいた方のみ)以外には使用いたしません。			
月 日	(フリガナ)氏名		所属名	
月 日	住所	〒	-	
月 日	年齢		性別	男性 ・ 女性
月 日	連絡先(電話番号)		希望コース	①のんびりと森の中で過ごしたい ②ゆっくり自然観察したい ③たくさん森の中を歩きたい
月 日				