

環境学習講座

こころとからだで森を感じてみよう！

森林セラピー体験

森林セラピー体験を通じてこころとからだで森のよさや癒しの力を感じ、森林に親しむことで、自然環境を保全する意識を高めます。

国立山口徳地青少年自然の家

/ 山口市徳地森林セラピー基地

講座内容



森林セラピー概要説明

- 森林セラピーとは
- 森林セラピー基地について (歴史・文化・自然観察)
- 森の案内人とその活動について



森林セラピー体験

- 五感ウォーキング
- 暮らしに役立つ植物のおはなし
- 森林安息・ストレッチ



森のお手入れ体験

- 森のおはなし
- 剪定ばさみ等での簡単な森林環境整備体験



お灸でセルフケア体験

平成30年

11月4日(日)

10:00~14:30

締切 10月19日(金)

募集人員

一般県民30人程度

参加費

無料 (弁当持参)

申込方法

平成30年10月19日(金)までに、申込用紙(開催案内チラシ裏面)又はハガキに、氏名、性別、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記載し、郵送又はFAXで環境学習推進センターに送付してください。

その他

- 参加申込者が定員を超えた場合は、当センターの規程に基づき抽選とします。
- 参加決定者には、日程等の詳細を別途通知します。

国立山口徳地青少年自然の家に
自家用車で集合します。

主催：(公財)山口県ひとつづくり財団 環境学習推進センター

