

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

こころとからだで森のよさ・癒しの力を体感する森林セラピー体験を通じて、自然環境を保全する意識の高揚を図り、保全活動等への参加を促します。

場所： 山口市徳地森林セラピー基地  
国立山口徳地青少年自然の家

国立徳地青少年自然の家(山口市徳地船路)に  
直接集合してください

令和2年

4月12日 日

10:00~15:00

申込締切 3月25日 水

## 午前 春の森で森林セラピー ~フィールド体験~

- 森林セラピーとは ~森林浴効果のお話~
- 健康チェック・経路ストレッチ
- 森林セラピーガイドツアー ~五感で感じる森の力~
- 森林リラクゼーション

体力等に合わせて  
グループ分けをします

## 午後 お灸で温活! めぐるカラダづくり

- 薬草のお話
- とっておきのツボ
- お灸体験

募集人員

一般県民(中学生以上)  
30人程度

参加費

無料(弁当持参)

申込方法

- ・令和2年3月25日(水)までに、申込用紙(チラシ裏面)に必要事項を記入してFAXするか、同内容をハガキまたはメールに記載し、環境学習推進センターに送付してください。
- ・環境学習推進センターホームページ(「環境学習のひろば」で検索)の「新着情報」または「講座・イベント」から当講座名を選択し、申込フォームから直接申し込むこともできます。

その他

- 参加申込者が定員を超えた場合は抽選とします。
- 抽選結果は、申込者全員に郵送で通知します。
- 参加決定者には、日程等の詳細を別途通知します。

主催：(公財)山口県ひとづくり財団 環境学習推進センター

