

石川県津幡町 資料提供

平成 28 年 6 月 18 日
産業建設部農林振興課
担当:長田
☎076-288-6704

医師と歩く森林セラピー

1. 概要・目的など

森林セラピー基地に認定された石川県森林公園で、親子で森林とふれあい、森林の持つ力を五感を使って体感し、癒し効果のあるセラピーロードを医師と歩くことで、健康にも役に立つことを学ぶ森林環境教育の実践を目的として実施いたします。

2. 開催日時・日程

平成 28 年 6 月 18 日(土) 10:00～14:30

午前 森林セラピー体験

(MISIA の森コース散策、森林安息、ストレスチェック)

午後 ウッドバーニング体験(電気ペンで焦がし絵作成)

3. 場所

石川県森林公園 インフォメーションセンター 学習ホール

4. 出席者

参加申し込みのあった親子、個人 約 20 名

森と木と子どもをつなぐ実行委員会 国際森林医学認定医 落合博子氏

津幡町森林セラピー推進協議会事務局 森林セラピスト 4 名

5. その他(注意事項など)

主催 森と木と子どもをつなげる実行委員会

協賛 INFOM 日本支部(国際自然・森林医学会日本支部)

協力 津幡町森林セラピー推進協議会

公益社団法人国土緑化推進機構の助成を受けています



医師と歩く森林セラピー



～ 親子で森の癒し体験！
森林と木材の役割を楽しく学び健康になろう～



■日 時 2016年6月18日(土)
10:00～14:30

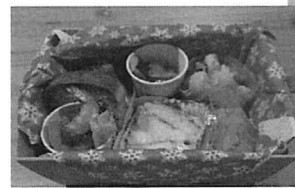
■集合場所 石川県森林公園
インフォメーションセンター
学習ホール

■参加費 子ども 2,500円
(小・中学生対象)
大人 2,500円

※ 子ども2人目からは1,500円/1人
(☆ランチ代、ストレスチェック、ガイド料、保険料、
クロモジ茶・クッキー、お土産代を含む)

■スケジュール

- 10:00 健康チェック、準備体操
- 10:30 MISIAの森コース(一部)の森林セラピー
森林ティータイム [11:00頃]
(クロモジ茶と手作りクッキー)
- 11:30 クールダウン 健康チェック
- 12:00 ランチ(セラピーランチボックス)
- 13:00 ウッドバーニング(電気ペンで焦がし絵作成)
- 14:30 解散



ランチボックス



ウッドバーニング

※イメージ画像です

※健康チェックの内容

1. パーソナルノート身体の状態のモニター記入
2. 血圧・脈拍測定
3. 唾液アミラーゼ測定(精神的ストレスの指標)

◎お申し込み・お問い合わせは

津幡町森林セラピー推進協議会事務局(津幡町役場産業建設部農林振興課 森と緑の推進室内)

TEL 076-288-6704 FAX 076-288-6470

E-mail moritomidori@town.tsubata.lg.jp (AM9:00～PM5:00 土日曜、祝日休み)

HPアドレス <http://www.town.tsubata.ishikawa.jp/therapy/>



■案内図



森林浴効果が実証された森林セラピー基地である石川県森林公園で森林とふれあい、森林の持つ力を五感を使って体感し、癒し効果のあるセラピーロードを医師と歩くことで健康にも役立つことを学ぶ森林環境教育の実践を目的として開催いたします。

■その他

◎天候により内容が変更となる場合があります。

◎当日の服装は、ハイキングができる服装(長袖がおすすめです)歩きやすい靴でご参加ください。

◎森の中で医師に相談したいことがございましたら、事前に協議会事務局までご連絡ください。

【主催】森と木と子どもをつなげる実行委員会

【協賛】INFOM 【協力】津幡町森林セラピー推進協議会

◇ この事業は公益社団法人国土緑化推進機構の助成を受けています ◇

◇ INFOMより森林医学専門医師が派遣されています ◇

