

オプションプログラム

森林セラピー体験会

立山山麓セラピー基地でのプログラムを体験いただくための特別コースです

26日(金)

20:00 森林セラピー体験会参加者 バス出発

21:00 グランドサンピア立山着 (ゆっくりとお休みください)

夕食(薬膳弁当)を申し込まれた方はセミナー会場にて16:00に配布しますので自由な時間にお召し上がりください。

27日(土)

6:00 早朝散策(所要時間約1時間) 参加希望者はホテル入口にお集まりください。

9:20 立山山麓山野スポーツセンター前 集合

9:30 森林セラピー体験開始

- ・プログラム確認と健康チェック

- ・セラピーウォーク(五感を十分に使いながらリラックスして歩きます)

- ・百間滑(小休憩・森の中でティータイム。岩肌の美しい景色と流水に触れ、喉をうるおします)

11:40 癒しの森(昼食・身体に優しいセラピー弁当)

- ・わたしの時間(森の中でゆっくりと自分だけの時間を作ります)

- ・ノルディックウォーク(からだの健康づくり)

- ・ヨーガセラピー(こころの健康づくり)

- ・ふりかえりと健康チェック

15:00 森林セラピー体験終了



☆ 服装などの注意

- ・滑りにくく履きなれた靴(スニーカー・トレッキング)、帽子、汗ふきタオル、水筒
- ・タオル等を入れるリュックザックやウエストポーチ(手に持たないで歩けるもの)
- ・虫に弱い方は虫よけ、明るい色の長袖長ズボン
- ・天候により雨具(小雨決行)

☆ 雨天時

- ・小雨の場合、午前はコース変更で短めのセラピーウォークをします。午後からは室内でセラピーヨーガをたっぷり体験します。
- ・終了時間が早くなる場合があります。



森林セラピーセミナー 参加申込書

住所 〒	性別		男	女	年齢	才
(電話	携帯)			
氏名	e-mail					
希望するものに○を付けてください	() 夕食弁当 ・薬膳弁当 1,500円	() 宿泊 ・朝食付 7,800円	() バス乗車(無料)	() セラピー体験会参加 ・セラピー弁当 1,300円		

FAX 076-471-7654

詳しくは  エコノの森 へお問い合わせください

森林セラピーセミナー

「心と体の健康づくりの新しい試み」について

近年、メタリックシンドロームといった生活習慣病やメンタルヘルス不全が社会問題化する中で、森林の持つ癒し効果を、心と身体の健康づくりに役立てる「森林セラピー」が注目されるようになってきました。森林セラピーはリフレッシュや癒しという「心の健康づくり」または運動や食事などの生活リズムの改善といった「身体の健康づくり」の両面での効果をもたらすことが実証されています。

今回は、「森林セラピー」への理解を深めていただくことと、心と身体の健康づくりに役立てていただくことをを目的にセミナーを開催いたします。

このセミナーでは、鏡森定信富山大学名誉教授による「森林セラピーがいかにか心身の健康づくりに有効か」をメインテーマにしています。どうぞお気軽にご参加ください。

- 日時** : 平成 24 年 10 月 26 日(金) 17:00~19:45
場所 : タワー111 4階 スカイギャラリー(JR 富山駅徒歩5分)
定員 : 100名
参加費 : 3,000 円

講演プログラム

1	17:00~18:50	講師: 鏡森 定信 (富山大学名誉教授 温泉療養医) 森林セラピーが心と身体にもたらす効果
2	19:00~19:45	講師: 森田 由樹子《森林セラピスト》(株エコロの森 代表取締役) 心と身体を元気にする森林セラピー基地とメニュー(オプション)の紹介

《プロフィール》

鏡森 定信 (かがみもり さだのぶ)

金沢大学医学部卒。富山大学副学長を経て富山大学名誉教授。

温泉療法や自然療法、森林セラピーに造詣が深い。富山産業保健推進センター所長 富山県イタイイタイ病資料館館長。

森田由樹子 (もりた ゆきこ)

富山の魅力を伝えるエコツアー会社「エコロの森」で、森林セラピーに取り組む。

立山山麓森林セラピー基地で森林セラピスト、セラピーガイドとともにセラピープログラムを提供中。

- ※ 26日(金)の夕食希望の方は16:00にお弁当(薬膳弁当)を用意します。(1,500円)
- ※ 森林セラピーセミナーに出席の方は27日(土)の森林セラピーを無料で体験いただけます。(裏面参照)
ただし昼食(セラピー弁当飲物2本付)代1,300円がかかります
- ※ 宿泊ご希望の方は朝食付き7,800円でグランドサンピア立山に宿泊できます。(会場からバス送迎あり)

主催: 企業向け森林セミナー事務局

株式会社 エコロの森

協力: 大山観光協会 立山山麓森林セラピー基地

推進事業実行委員会

後援: 特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ

(お問い合わせ・申し込み先)

株式会社 エコロの森

TEL 076-444-0576 FAX 471-7654

Mobile 090-4546-5238 (森田)

E-mail info@ecolonomori.com

担当 森田・牛島まで