

# 自然環境保全学習会

こころとからだで森を感じてみよう

## 森林セラピー 体験

参加無料

令和3年

10月3日 日

10:00～15:00

こころとからだで森のよさ・癒しの力を体感し、  
自然環境の保全について考えてみませんか？



**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  
※集合は国立山口徳地青少年自然の家（山口市徳地船路668）

**講 師** 山口市徳地森林セラピー基地 森の案内人

**対 象** 一般県民（中学生以上）**30人程度** ※応募者多数の場合は抽選

**内 容** 午前：**森林セラピーガイドツアー**

- ・森林浴効果と森林セラピーについて
- ・ウォームアップ～心と身体ほぐし
- ・深呼吸のレクチャーと実践
- ・五感で感じるアクティビティ体験
- ・森林リラクゼーション体験

午後：**森でお灸体験～美活・温活セルフケア**

- ・身近にある薬草
- ・パターン別、とっておきのツボ
- ・お灸体験

※雨天の場合は内容を一部変更して実施します。

**締 切** **9月13日**(月)※申込方法は裏面をご覧ください

**その他** ・各自昼食を持参してください。  
・新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

令和3年10月3日(日)開催  
自然環境保全学習会

「こころとからだで森を感じてみよう～森林セラピー体験～」

講座申込方法

- 申込用紙（本チラシ裏面）に必要事項を記入して、FAXするか、同内容をハガキ又はメールに記載し、県民学習部に送付してください。
- ホームページ「環境学習のひろば」の「新着情報」または「講座・イベント 情報」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。

ふりがな				
参加者氏名	性別	男・女	年齢	歳
住所	〒 -			
携帯電話番号	自宅電話番号			
ふりがな				
参加者氏名	性別	男・女	年齢	歳
住所	〒 -			
携帯電話番号	自宅電話番号			
ふりがな				
参加者氏名	性別	男・女	年齢	歳
住所	〒 -			
携帯電話番号	自宅電話番号			

この講座について、どのようにお知りになりましたか。(差し支えない程度でお答えください)

- ホームページ
- メールマガジン
- Facebook
- 新聞・テレビ・ラジオ・地域情報誌
- 図書館・博物館・美術館
- 学校
- 県庁・市役所・町役場
- その他 ( )

- ◆ 応募者多数の場合は抽選とします。抽選結果は全員に郵送で通知します。
- ◆ 天候や新型コロナウイルス感染拡大状況等により、講座の内容を変更または中止する場合があります。
- ◆ 電話で緊急に連絡をさせていただくことがありますので、ご留意ください。
- ◆ 記入いただいた個人情報は、(公財)山口県ひとづくり財団が個人情報保護法に基づき適正に管理いたします。

<申込・問合せ先>

(公財)山口県ひとづくり財団 県民学習部

〒754-0893 山口市秋穂二島1062 (山口県セミナーパーク内)

TEL 083-987-1110 FAX 083-987-1720

E-mail kankyo.c@hito21.jp URL <https://eco.pref.yamaguchi.lg.jp/learning/index.php>

HP「環境学習のひろば」

