

医師と歩く森林セラピーロード

天木森林公園コース

智頭町森林セラピー×森林医学

智頭町のキャッチフレーズは「みどりの風が吹く“疎開”のまち」。

ゆったり深呼吸できる豊かな自然空間と人々のつながりを育むまちづくりに取り組んでいます。

今回は森林医学を専門とする医師から、森と木と人のつながりを学びながら、豊かな森林の治癒機能を体感する森林環境教育として開催します。

※このイベントは、INFOMが(公社)国土緑化推進機構の助成を受けて実施しています。

2024.9.29 sun

天木森林公園

*雨天決行

医師:宮崎 玲子氏(小児科医)

日程:08:45~受付@智頭町総合センターロビー

09:00 天木森林公園へ移動(ガイドが引率します)

09:20 ココロのバランスチェック

09:45 講師紹介・森林セラピー体験前講話

10:00 森林セラピー体験

12:00 終了・ココロのバランスチェック

昼食(セラピー弁当:土師地区振興協議会)

講評・質疑応答・アンケート記入

13:30 終了・解散

定員:12名 *定員になり次第、締め切ります。

受講料:無料

*悪天候の場合等、中止または内容を変更することがあります。

持ち物:動きやすい服装(長袖シャツ、長ズボン、帽子等)、虫除け(必要な方)、雨具(雨天時:カッパ、ポンチョ、防水ハット等 両手が空く動きやすいもの)、飲み物

締切:9/23(月祝)まで

参加 申込

一般社団法人智頭町観光協会

TEL 0858-76-1111

FAX 0858-76-1112

therapy@chizukankou-kurashiya.jp



—こんな方におすすめ!—

森の癒しの力、免疫力向上や血圧正常化を体感してみたい方におすすめします。

また普段生活の中でストレスを感じている方やストレスを感じていなくても、たとえば下記のような項目が当てはまる方は、一度森林セラピーを体験してみることをおすすめします。

- ・考えることがネガティブなことばかりで、物事をマイナスに考えてしまう方。
- ・物事を極端に白黒つけなくては気が済まなくて、〇×で考えてしまう方。
- ・良くない出来事が起こったときに、何でも自分のせいにしてしまう方。
- ・根拠もないのに、自分をネガティブに考えてしまう方。
- ・やりたくないことでも、人から頼まれたらノーとは言えず、だからと言って妥協もできず身動きがとれなくなる方。
- ・「～しなければならない」「～べきである」と考えて、自分を追い込んでしまいがちな方。
- ・仕事が忙しくて、ついつい休日をぼーっと過ごしてしまう方。