

出張

## 智頭町森林セラピストと歩く

### 秋の自然教育園

#### 鳥取県智頭町×森林セラピー

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。

今回は智頭町のまちづくりのメインテーマの一つ『森林セラピー®』を身近な都市公園でご体験いただきます。目黒駅にほど近い自然教育園は、国立科学博物館の積年の調査保全の尽力によって、都心とは思えないほど豊かな自然が保たれた森林緑地です。紅葉が深まる森の姿や生物を五感で感じ、心と体をリラックス&リフレッシュしませんか。

# 2024.11.16 sat

## 国立科学博物館附属 自然教育園(港区白金台)

\*雨天決行

日 程:9:00 自然教育園入口の正門の前集合

9:10 園内入場

ココロのバランスチェック

森林セラピー紹介ウォーキング

ココロのバランスチェック

11:00 終了・解散

対象者:18歳以上の方

定 員:6名 \*定員になり次第、締め切ります。

参加費:無料

\*ガイド料、保険料、ココロのバランスチェック料込み。

\*入園料に別途一般320円がかかります。

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:傘、カッパ等)、

寝転べるサイズのレジャーシート、飲み物

※必要であれば寒くなった時にはおれるものをご用意ください。

締 切:11/7(木)まで

#### —こんな方におすすめ!—

森の癒しの力を体験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、○×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。
- ・「～しなければならぬ」「～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。

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



主催:智頭町森のガイドの会