

出張

## 智頭町森林セラピストと歩く

### 北の丸公園の森

#### 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。緑豊かで、亮を感じるせせらぎと滝のある北の丸公園で、五感をいっぱい使ってリフレッシュしましょう！

2024. 7. 27 sat  
PLAY  
北の丸公園(千代田区)

\*雨天決行

日 程:8:30 北の丸公園「田安門前集合」  
\*九段下駅 2 番出口から徒歩 3 分  
(東京メトロ東西線・半蔵門線、都営地下鉄新宿線)  
9:40 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。

\*北の丸公園入園料は無料です。

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)、日焼け対策(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

締 切:7/18(木)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、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。

主催:智頭町森のガイドの会