

ここからただで森を感じてみよう

# 森林セラピー体験

令和4年

10月30日 日

10:00~15:00

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



国立山口徳地青少年自然の家(山口市徳地船路668)に直接集合します

**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 ※体力等にに合わせてグループ分けします。  
・森林浴効果と森林セラピーについて ※2km弱、多少高低差のある所をゆっくり歩きます。  
・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** 10月11日(火) ※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。

五感を働かせて森や自然とのつながりを体感し、自然環境を保全する意識を高めましょう！

令和4年10月30日(日) 未来につなぐ環境学習講座  
「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

山口県ひとづくり財団ホームページの「県民向け事業」から当講座名を選択し、申込フォームから直接お申込みください。

○URL <https://hito21.jp/kenmin/>

○QRコード「県民向け事業」



締切  
10月11日  
(火)

## 注意事項

- ◆ 一度に3名までお申込みできます。また、申込者多数の場合は抽選とします。
- ◆ 結果は申し込まれた方全員に（複数でお申込みの場合は代表者様に）郵送でお知らせします。
- ◆ 国立山口徳地青少年自然の家(山口市徳地船路668)に各自集合してください。
- ◆ 天候や新型コロナウイルス感染状況等により、講座の内容を変更または中止する場合があります。
- ◆ 当日撮影する写真等について、当財団の広報等に利用することがあります。
- ◆ お申込みの際にいただいた個人情報、当講座の運営目的以外には利用しません。

### <問合せ先>

公益財団法人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 083-987-1730 FAX 083-987-1760 E-mail [yh-kengaku@hito21.jp](mailto:yh-kengaku@hito21.jp)