

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！