“参加者募集中”

夕涼みセラピー体験会

千葉港ポートパークは、森と海が一体になった身近にある素敵な公園です。
この公園でタラソテラピー（海洋療法）的な要素を取り入れた森林セルフケア・エンジョイプログラム（夕涼みセラピー体験会）を開催します。
身近な森と海を楽しみながら健康の維持増進を図ることを目的とした、誰でもが楽しめるプログラムです。
参加者を募集しています。

募集要項（下記期日以外で個人、グループで希望される場合は別途調整します）
日　　程：６月２５日、７月９日、２３日、８月６日、２０日（各土曜日）
場　　所：千葉市中央区　千葉港ポートパーク
集合場所：ポートパーク円形芝生広場入口モニュメント前、または千葉駅北口
集合時間：現地 16：20 、千葉駅北口セブンイレブン前　16：00（車で移動）
参 加 費：　2,000 円（保険料込）
募集人員：各　5 名（最少催行人数 2 名）
活動時間：16：30～18：30（小雨決行　荒天中止は当日 12:00 までに連絡）
　樹木などの植物から放出されるフィトンチッド、海から吹く風に乗ってくる海塩粒子はいずれも身体の機能を改善し、健康増進に効果があることが証明されています。
　これらの物質を意識して吸収することで、より効果が深まります。
　森や砂浜を歩き、クスノキやヤブニッケイの葉の香りを楽しみ、呼吸法などを行って、心身のバランスを調えて病気になりにくい身体づくりを目指します。
（投薬、通院されている方は主治医にご相談ください。2～3km 程度の散策です）
持 ち 物：飲み物、雨具、常備薬、バッグ、歩き易い靴や服装
　　なお、雨具、バッグは両手が開放できるもの
申込先：090－6143－9412
E-mail：nrg33687@nifty.com
申し込みに際しては、住所、年齢、性別、連絡先（TEL、メールアドレス）をご記入ください。
なお、個人情報につきましては、本目的以外には使用しないことを約束します。

案内図（ポートパーク HP より）

【参考】
森林セルフケアとは、森林療法の一つで「森に行って自然に無理なく自分自身をケアする健康法」です。（NPO 法人日本森林療法協会）

主催　ちば森の健康塾（千葉市民活動支援センター登録団体）
HP：http://moritoaroma.jimdo.com/

講師　山野　勉【森の癒やし案内人】
　（NPO 法人　日本森林療法協会　理事）
　（NPO 法人ホリステック医学協会　会員）
資格　森林ｾﾙﾌｹｱｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ（NPO 法人　日本森林療法協会）
　森林セラピスト（NPO 法人　森林セラピーソサエティ）
　赤十字救急法救急員（日本赤十字社）
　NEAL リーダー（全国体験活動指導者認定委員会）
　山梨市森林セラピー基地　森林セラピーガイド
　山梨県立武田の杜森林セラピー基地　森林セラピーガイド