

「森林浴セラピー」



●●●森の癒し●●●

何も考えない！そんな穏やかな気分になれる時間を
過ごしてみませんか？



森林浴ガイドがご案内します。

ガイドと一緒に散策しながら、普段とは違う呼吸法や、寝転んだり
瞑想したりして 森の持つ魅力と癒しの力を五感で体感！！

	回	月 日	曜日	活動時間帯	募集人数	申し込み方法等
2019 年度・ 開催計画	第1回	6月 1日	土曜日	10時～14時	10名程度	下記の間合せ先までお申し込みください。
	佐賀市主催	6月 8日	土曜日	10時～14時	25名程度	申込先は、佐賀市報に掲載されます。
	第2回	9月 21日	土曜日	10時～14時	10名程度	下記の間合せ先までお申し込みください。
	第3回	10月 12日	土曜日	10時～14時	10名程度	下記の間合せ先までお申し込みください。
	佐賀市主催	10月 19日	土曜日	10時～14時	25名程度	申込先は、佐賀市報に掲載されます。
	第4回	12月 1日	日曜日	10時～14時	10名程度	下記の間合せ先までお申し込みください。
	第5回 2020年	3月 7日	土曜日	10時～14時	10名程度	下記の間合せ先までお申し込みください。
	希望する日	フリーイベント※1	10時～14時	5名程度		下記の間合せ先までお申し込みください。

※1 フリーイベントは上記以外で参加者のご希望の日で開催するイベントです（平日開催も要相談）。
ご希望の日の約2週間前までにご連絡ください（ガイドの都合で別日開催をご提案することもあります）。

主な場所：県民の森 北山キャンプ場周辺（佐賀市富士町大字関屋）

主催：森林浴ガイドの会

申込方法：参加ご希望の方は、裏面の申込書に必要な内容を記載してお申し込みください。（メールや電話でも可）

参加費：1名1,500円 ※2名様以上の参加の場合1,000円/人

★「森の癒し」弁当を別途1,000円でご用意いたします。（申込みの際にご注文承ります）

森林浴ガイドの会

問合せ先

担当者① TEL：090-3662-2193 メール：s1972waka2525@wb3.so-net.ne.jp

担当者② TEL：090-2960-1584 メール：ebisu@asahi-tc.jp

【会場位置図】



【開催日のスケジュール】

- 9:30 受付開始 ※集合場所は、北山キャンプ場駐車場です。
内容説明や気分の度合等のチェック
- 10:00 オリエンテーション（呼吸法や準備運動等）
森林散策
1チーム（1～5名程度）にセラピーガイド2名が同行し、
一緒に散策しながら森林浴を体感
- 13:00 昼食（森の癒し弁当等）
アンケート等や終了時の気分の度合等のチェック
- 14:00 解散



【参加申込者の方へお知らせ】

- ① 参加申込者が定数を越えた場合は、先着順とさせていただきますのでご了承ください。
- ② 申込決定等の結果については、申込者の皆様へお知らせいたします。
- ③ 開催日決定分の申し込み期限は、5日前まで、フリーイベントは2週間前までにお申し込みください。
- ④ フリーイベントの会場は金立キャンプ場でも可能です。申し込みの際にご相談ください。

問合せ先

若宮 TEL: 090-3662-2193 メール: s1972waka2525@wb3.so-net.ne.jp
 蛭子 TEL: 090-2960-1584 メール: ebisu@asahi-tc.jp
 FAX: 0952-37-9301

2019年度「森林浴セラピー」参加申込書

参加希望日	参加希望日は、左記の記入例を参考に、また、ご希望のコースに○印をお付けください。				
第1回 6/1 (土)	(フリガナ) 氏名	〒		団体名	
第2回 9/21 (土)	住所	-	年齢	性別	
第3回 10/12 (土)				男性 ・ 女性	
第4回 12/1 (日)	連絡先 (電話番号)	希望 コース	① のんびりと森の中で過ごしたい		
第5回 3/7 (土)			② ゆっくり自然観察したい		
			③ たくさん森の中を歩きたい		

※個人情報については、当会からのお知らせ（同意いただいた方のみ）以外には使用いたしません。