

## 特別プログラム

レジェンド・葛西紀明選手/伊藤有希選手の故郷・北海道モミ(トドマツ)の下川町で実施!

# 北海道下川町・森林養生プログラム

森の中で元気を取り戻す「森林養生プログラム」。今回「特別プログラム」として、北海道・下川町にて開催いたします。



ジャンプのレジェンド・葛西選手や女子の伊藤選手の故郷である下川町は、北海道モミの精油を生産している森林都市としても知られています。

**森林養生プログラム** は、日常とは少し距離をおいた場所、誰もががあるがままに受け入れてもらえる自然空間で、**健康増進、療養、リラクゼーション**を目的とした森林療法を**医療スタッフ**とともに滞在しながら行うプログラムです。木の香り、そよかぜ、木漏れ日、小鳥の鳴き声などの自然に満ちた環境の森を利用し、心とからだをケアします。

## 北海道下川町・森林養生プログラム詳細

モミの中でも、もっとも芳しい香りとして知られる北海道モミ(トドマツ)は、アイヌ語では「フブ」と言われます。旭川の北東に位置する下川町は、ジャンプのレジェンド・葛西選手や伊藤選手の故郷ですが、このフブの精油の名産地としても知られています。また、坂本龍一さんもここ下川町の森で活動されていたり、多くの芸術家が移住してきている土地柄でもあります。

今回の「特別プログラム」では、現地の株式会社フブの森さんのご協力で、実際に北海道モミ(トドマツ、フブ)を自分たちで1本伐採し、その枝葉から精油を抽出する貴重な体験をさせていただきます。ぜひ、この北海道・下川町での貴重な森林養生プログラムにご参加ください。

飛行機の確保のためにもお早目にどうぞ!

- 日程: 2018年7月21日(土)~22日(日)
- 参加費: 43,200円(1泊2食宿泊費、北海道モミの伐採と精油抽出体験、現地での移動を含む)  
\* 下川までの往復交通費と2日めの昼食は各自の支払いとなります
- スタッフ: 降矢英成(赤坂溜池クリニック院長)
- 参加対象者: どなたでも大丈夫です。
- 最少催行人数: 5名 定員: 14名

スケジュール			■ 宿泊先: 五味温泉
1日目	7月21日 (土)	13:45 「下川町バスターミナル」集合 午後、北海道モミ(トドマツ)、ミズナラ、春ニレなどの北海道の樹木が見事な森林散策を行い、夕食後、森の横にある五味温泉へ(泊)	■ 持ち物、服装: 歩きやすい靴・服装(ズボン、長袖シャツ、ジャケット)、帽子、雨具(傘だけでなく着るタイプのもの)、タオル、水筒、デイバック、宿泊に必要なもの、健康保険証
2日目	7月22日 (日)	午前中に、北海道モミ(トドマツ)の伐採を行い、昼食後、精油吸い取り作業を行い、お持ち帰り。14時頃「下川町バスターミナル」解散。	■ お申し込み: 裏面の申し込み書にご記入の上、<申し込み方法>に従い FAX 又は郵送でお申し込みください
交通のご案内	<行き> <帰り>	(旭川から)JR 宗谷本線で名寄駅一バスにて「下川町バスターミナル」まで30分(13:30着があります) 下川町バスターミナル14:30頃のバスにて、旭川空港19時以降の飛行機に間に合います	

- 主催・お問い合わせ: (有)ホリスティックヘルス情報室 E-mail : hic@a7.rimnet.ne.jp  
TEL: 03-5572-8218 FAX: 03-5572-8219  
URL: <http://www.kt.rim.or.jp/~akatame5/shinrin.htm>



<規約>

- 参加費は、現地集合後の費用となりますので、現地までの交通費は含まれません。
- 宿泊する部屋は 2 名になります。お部屋は基本的にはゆっくりお休みいただくための場所ですので、消灯時間を設けます。また、禁煙といたします。消灯時間以降お休みにならない方は、談話室等でお過ごしいただきます。喫煙は、お部屋以外の喫煙所にてお願いいたします。
- キャンセル料は開始日の2週間前までは無料、1週間前までは参加費の30%、4日前までは50%、2日前までは80%、前日以降全額となります。
- 参加費の振込み手数料はご負担ください。
- 最少催行人数に満たず開催中止になった場合は、参加費を返金いたします。

<申し込み方法>～申し込みは 2 週間前までをお願いします。

◎ 下記「申し込み書」の項目をすべて(健康状態も必ずお書き下さい)ご記入いただき、FAX または郵送にてお申し込みいただいた後、1週間以内に参加費をお振込み下さい。ご入金確認後、集合地までの交通、スケジュール、注意事項等を郵送いたします。

◎ お申し込み・お問い合わせ先

TEL: 03-5572-8218 FAX: 03-5572-8219 E-mail: hic@a7.rimnet.ne.jp  
〒107-0052 東京都港区赤坂1-5-15溜池アネックスビル4F ホリスティックヘルス情報室

◎ お振込先 三菱東京UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 (有)ホリスティックヘルス情報室

<協力>株式会社 フブの森

北海道・下川町にて、「北海道の素材であること」「高品質を追求すること」「森とくらすライフスタイルを伝えること」をコンセプトに活動し、トドマツ精油を製造販売しています。



申し込み書

お申し込み日: 年 月 日

本プログラムの規約を了承し、申し込みいたします。

振込み予定日: 年 月 日

氏名

印

北海道下川町

お名前: フリガナ		生年月日: 19 年 月 日生	性別: M・F
		職業:	
ご住所: 〒		TEL:	
		FAX:	
携帯:	Eメール:		
参加目的: 1. 療養・健康増進 2. リラクゼーション 3. その他( )			
健康状態	現在病気や症状があればお書きください (病名・症状 )		
	現在病院や治療院に行っている方はお書きください ( )		
	現在薬をお飲みの方はお書きください ( )		
	現在受けている治療があればお書きください ( )		
	その他、心と体の健康面で、気になることがあればお書きください ( )		