

植物療法を普及している日本フィットセラピー協会が実施している「森林ソムリエ・ジュニア」の認定講座



です。世界有数の森林大国であるわが国では、森林療法や環境問題など、様々な視点で森林への関心が高まっています。

さらに、四季の森林を実地で学ぶ「樹木講座」を受けると、

「森林ソムリエ」になることができます。

■受講料: 10,800円 (4時間/認定証含む)

■講師: 森林療法専門家

■対象はどなたでも。森林や森林療法について学びたい方に。日本フィットセラピー協会認定の「森林ソムリエ・ジュニア」資格が取得できます。

■日程:

1/30(水) 18:45~22:30

1/19(土) 14:00~17:45

<講座内容の紹介>

*レッスン1: 森林の成り立ち~森林の遷移・移り変わり、森林の種類~原生林と天然林の違い、気候による森林の違いなど

*レッスン2: 森林の癒し効果とは?~森林浴とは、森林の健康への影響~五感からの影響、森林療法とは、健康に適した森林とはなど

*レッスン3: 全国の森林紹介~里山の森林、全国の森林浴100選の森林、森林療法に取り組む森林、世界遺産の森など

*レッスン4: 潜在自然植生と命を守る森林~本来の日本の植生~潜在自然植生、いのちを守る森林の姿、官脇式植樹法など

◎申し込み方法

件名を「森林ソムリエジュニア講座申込みの件(氏名)」とし、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込み下さい。振込みをもって正式受付とさせていただきます。

① 講座名② 日程③ 氏名(ふりがな)④ 住所⑤ 連絡先(当日つながる電話番号)⑥ メールアドレス

<森林の魅力とは?>

* 森林浴

日光浴、海水浴になぞらえて、約30年前に林野庁長官が命名した用語。森の香気を浴び、精神の安定を得る効果があるとされた。

* 森の癒し成分・フィトンチッド

森の香気を中心成分。アロマセラピーの精油の成分であるテルペン類などからなる。

* 森林空間

森林の魅力の中心ともいえる、地面と林冠との間に作り出される森林独特の空間。

* 森の女王・ブナ

きれいな樹木の代表として人気のあるブナは、その美しさから「森の女王」と呼称される。白神山地や玉原高原などが知られる。

* 森の王様・ミズナラ

茶色の木肌の堂々とした姿のミズナラは、男性的な樹木の代表として「森の王様」と呼称される。奥日光戦場ヶ原などに見事なミズナラの森がある。

■ 主催・お問い合わせ: (有)ホリスティックヘルス情報室

Eメール: hic@a7.rimnet.ne.jp FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱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

