ホリスティックヘルス情報室（赤坂溜池クリニック付属）

『森林ソムリエ・ジュニア』資格取得講座

3時間半で日本フィトセラピー協会のジュニア資格を取得
（定員：10名）

植物療法を普及している日本フィ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」を受けますと、「森林ソムリエ」になることができます。

■受講料：11,000円（3時間半／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：
2020/1/15（水）18:45～22:15
2019/12/14（土）17:30～21:00

＜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、宮脇式植樹法など

◎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
森の香気の中心成分。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