

森林セラピーロードでこころとからだを整えよう

# 森林セラピー®体験講座



R7  
4 / 11 (金)

10:00～15:00

県立国見の森公園

(宍粟市山崎町上比地374)

募集：先着20名

森林セラピー®は医学的に裏付けされた森林浴効果であり、森林を利用して心身の健康維持・増進・疾病の予防・ストレスの解消を目的として近年注目されているセラピーです。

本講座は今井通子先生を講師にお迎えし、セラピーの内容と効果について学び、県下初の『森林セラピー基地』に認定された宍粟市の国見の森セラピーロードで、歩行や運動、リラクゼーションを通じて森林セラピー®を体験する講座です。

初めての方も、リピーターの方もご参加お待ちしております♪



講師

・今井 通子氏

登山家、医学博士  
森林セラピーソサエティ理事  
兵庫県立森林大学校特任大使

・宍粟市癒やしの森ガイド

受講料：1人 500円

お申込み方法

FAXもしくはメールにてお申込みください

FAX0790-72-2701

Eメール：c\_shinrin@pref.hyogo.lg.jp

お申込み締め切り

令和7年4月1日(火)



主催 兵庫県立森林大学校  
協力 公益財団法人しそ森林王国観光協会

お問い合わせ

〒671-4142兵庫県宍粟市一宮町能倉772-1  
☎：0790-72-2700



兵庫県  
ホームページ

## 「森林セラピー®体験講座」概要

主 催	兵庫県立森林大学校（宍粟市一宮町能倉 772-1 TEL 0790-65-9916）		
開催日時	令和7年4月11日（金）10:00～15:00（受付9:30～）		
集合・解散 場所	集合・解散：県立国見の森公園 交流館（山麓施設） ※ 当日連絡先（森林大学校携帯）TEL 080-1523-0960 ※ 体験は山上の森で行い、終了後14:40発のモノレールで下山、山麓で解散します		
講 師 <u>今井通子氏</u>	1942年東京生まれ。東京女子医科大学卒業、医学博士。兵庫県立森林大学校 特任大使。 1967年世界初女性パーティマッターホルン北壁登攀に成功。69年アイガー北壁、71年グランドジョラス北壁と女性で世界初の欧州三大北壁完登者となる。医学と登山活動等で得た知識や体験を元に講演・執筆活動をおこなっている。13カ国31名の学者、科学者を率いる『国際自然・森林医学会（INFOM）』会長。		
定 員	先着20名 対象：中学生以上	申込期限	令和7年4月1日（火） ※定員になり次第受付を終了いたします
受講料	1人500円※開催当日に徴収しますのでお釣りの無いようご協力を願います		
感染症対策	当日体調不良の方は受講をお控えください		
持ち物	昼食、飲み物、タオル、雨具（雨天時）、帽子、ザック		
雨天時	小雨決行、荒天の場合は講演のみとなります。ご了承ください		

## 参加申込書

住 所			
(ふりがな) 氏 名		生年月日	
携帯番号 ※当日連絡可能な番号		メールアドレス	
備 考			

※1 いただいた個人情報は、森林大学校に関する情報提供以外には使用いたしません

※2 講演会風景の写真等をホームページやパンフレット、県SNS等に掲載することがあります  
顔写真の公表などご都合が悪い方は、備考欄に「非公表」とご記入ください

※3 徴収した受講料については、原則返金いたしません

森林大学校 HP



<申込先> 兵庫県立森林大学校 研修課  
 FAX 0790-72-2701  
 E-mail c\_shinrin@pref.hyogo.lg.jp

Instagram



Facebook

