



メンタルヘルスに効果的！ 企業等の森林セラピー活用講座in銀座NAGANO

日時：1回目 平成29年9月6日（水）13:30～15:30
2回目 平成29年10月12日（木）13:30～15:30

場所：銀座NAGANO 2階イベントスペース

（東京都中央区銀座5丁目6-5 電話：03-6274-6015）

東京メトロ銀座駅A1・B5出口から徒歩1分JR有楽町駅から徒歩7分

定員：先着20名程度（事前申し込み先：ringyo@pref.nagano.lg.jp）

件名「森林セラピー講座参加申込」と記載し、会社名、参加する代表者氏名、

参加人数、電話番号、参加回を記載してメールで申込みください。

参加費：無料

主催：長野県、長野県森林セラピー推進協議会



内容

講演「企業等の森林セラピー活用」

春日 未歩子 氏

株式会社グリーンドック 取締役

保健農園ホテル フフ山梨 プログラムディレクター

株式会社ジャパンEAPシステムズ統括スーパーバイザー

健康経営を目指す企業等の皆様を対象に、森林を利用し心も体も健康になる「森林セラピー」の活用方法について日本一の森林セラピー県である長野県から、精神保健福祉士、森林セラピスト等の資格を有する春日様を招き講座を開催します。

ストレス軽減、健康増進、免疫力の向上など、「森林」が人に与える癒し効果について御興味のある方のご参加を心よりお待ちしております。

【森林セラピーとは】

森林浴による爽快感の向上などの癒し効果は、多くの皆さんが知っています。

長野県には、この森林浴を科学的に解明した森林セラピー基地と森林浴を効果的に行う森林セラピーガイド等が揃っています。

（全国62カ所のうち10か所：全国一！）

【森林セラピーの効果】

- ・ 血圧を下げる効果
- ・ ストレスを低減する効果
- ・ 免疫機能を高める効果
- ・ 適度な運動を促進する効果



銀座NAGANO

<http://www.ginza-nagano.jp/access>

●お問い合わせ先

長野県 林務部 信州の木活用課

☎026-235-7274(直通)

担当：上田 岳義

メール ringyo@pref.nagano.lg.jp