

信州ACE(エース)プロジェクト

Action [体を動かす] Check [健診を受ける] Eat [健康に食べる]

世界で一番(ACE)の健康長寿を目指しましょう

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

時:1回目 平成29年9月6日 (水) 13:30~15:30 \mathbf{H}

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

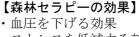
主 催:長野県、長野県森林セラピー推進協議会

内容 講演「企業等の森林セラピー活用」 未歩子 氏 春日

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 心よりお待ちしています。



血圧を下げる効果

揃っています。

【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。

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

(全国62カ所のうち10か所:全国一!)

長野県には、この森林浴を科学的に

- ・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

●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

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



