

# もり 森を歩こう！

## 森林療法講座

森林療法は、森林の中に入るだけで得られるリラックス効果を活用することで、ストレスを軽減し、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。過去の参加者の方は血圧が適正値になりストレスが軽減されました。

みなさんもこの機会に森林療法を体感してみませんか？

**日時** ①5/23(木) ②6/20(木) ③7/25(木)

各日10:00~11:30(90分間)

**場所** 旭町生活環境保全林

(雨天時は開催前に会場の変更をご連絡します)

**内容** 森林ウォークを実施し、森林浴の効果を実感します。

※小雨決行、荒天時は森林療法のお話を聞きます。

**定員** 各12名

**参加費** 無料

**服装** 動きやすい服装、歩きやすい靴、帽子、雨具

**持ち物** 汗ふきタオル、飲み物(水が望ましい)、雨合羽

**講師** 旭川医科大学名誉教授 中村正雄氏

**申込締切** 5/7(火)

**その他**

・1回、2回だけの参加でもOK!

・締切後であっても、各回の定員に達していない場合は受付可能です。

詳しくは、下記までお問合せください。

**お問い合わせ** 芦別市教育委員会 生涯学習係

**申込先** 電話 0124-22-3110

主催 芦別市教育委員会

