



森林浴セラピー体験！

教科[総合 他] 学年[小1～6] 講座時間[40分]

実施場所[木の下]



内容

林野庁がつくった森林セラピーが世界的に広まっています。森の中でのんびり過ごす自然治癒力がアップし、ストレスの解消につながり、やる気が出る等の効果が医学的に検証され、ハーバード大学でも研究されています。自分の心と体の健康を保つには、どんな時間が必要なのかを体験を通して感じてみます。「森のようちえん」のように、1年生から継続することによって、森の時間の過ごし方の変化に気づくことでしょう。

備考

出来る限り人工の音がしない森のような環境がおすすめです。佐鳴湖公園、浜松城公園、森林公園など。

団体紹介

- 森林浴ホリスティックセラピー協会 森林プロデューサー山中慎一郎

本団体は、安全安心健康をプロデュースしています。自分自身のライフスタイルを見つめ直して、できるだけお金をかけずに、自然な状態で、カラダによく、心休まる社会環境をクリエイティブして、森を散歩する、ゆとりある生活を目指しています。

Web: [<http://shinrinyokuthrapy.jimdo.com/>]

お問い合わせは

浜松市教育委員会教育総務課まで 電話 053-457-2401