

ネイチャーセルフケア体験会

モニター募集中！！

ネイチャーセルフケアとは・・・

自分自身で行う心身の健康管理をセルフケアといいます。
ここでは、「自然を活用したセルフケア」を暮らしの中に取り入れ、さらなる健康維持、健康増進に役立てていきます。



アウトドアプログラム

大山・里山・川・海などの自然を活用！

自然の中に身を置き、自分自身をケアします。

呼吸法、運動療法、五感を使った体験 etc.(内容は日によって変わる場合あり) ※定員5名・要予約

9 / 30 (土) むきばんだ史跡公園 9:30～12:00 満員御礼の為、募集終了しました。	11 / 8 (水) ～秋の大山 寂静山コース～ 集合 豪円山キャンプ場 駐車場 9:00～12:00
10 / 18 (水) むきばんだ史跡公園 9:30～12:00 満員御礼の為、募集終了しました。	11 / 25 (土) むきばんだ史跡公園 9:30～12:00
10 / 20 (金) ～新月&秋土用 海辺でセルフケア～ 集合 弓ヶ浜展望台 10:00～12:30	11 / 28 (火) むきばんだ史跡公園 9:30～12:00
10 / 28 (土) むきばんだ史跡公園 9:30～12:00	12 / 2 (土) 大山寺周辺コース 13:30～16:00
10 / 30 (月) むきばんだ史跡公園 9:30～12:00	12 / 3 (日) むきばんだ史跡公園 10:00～12:30
11 / 1 (水) ～秋の大山 利生水コース～ 集合 南光河原駐車場 9:00～12:00	12 / 6 (水) むきばんだ史跡公園 9:30～12:00

※日本森林療法協会のセルフケアサポーター研修を終了したインストラクターが実施します。
※詳しい内容、持参品などは、お申込み頂いた方々へ再度お知らせします。

インドアプログラム

※インドアプログラムの本年度の日程は終了しました。

室内で行うセルフケアプログラムです。3つのコースから選べます。

ウッドボール

『森のしずく作り』

ヒノキの香り × 木の作業 (療法)
木の魅力を知り、セルフケアに活用



大山町の植物を暮らしの中へ

『エキナセア・クロモジ』

●エキナセアコース
特産植物であり、ハーブの代表的な植物「エキナセア」の活用法

●クロモジコース
大山山麓に多く自生する植物「クロモジ」の活用法

※飲む・スチームバス etc.

自分自身に触れる

『アロマタッチケア』

タッチケアとは、身体に優しく触れることで、心身を整えるお手当の方法です。アロマの効果で、さらに癒しを与えます。



<お申込み&お問い合わせ>

大山スマートライフ協議会 事務局 (担当: 濱田)

電話 090-3889-7819 FAX 0859-35-7511

メール mie-mh@sea.chukai.ne.jp