

# 森で癒され元気になるネイチャーカフェ ～森林セルフケア体験～

2016年12月23日（金・祝）富岡総合公園（横浜市金沢区）

○時間 12:30～14:30 頃 ○参加費 100円 ○お申込不要、当日直接集合場所へ

◇集合場所 富岡総合公園プラタナス広場（金沢シーサイドライン南部市場駅より徒歩5分）

◇起伏のある所もありますので歩きやすい靴で、じっとすることもありますので暖かい服装でお越しください。

・当日は富岡総合公園感謝祭が行われ、その催しの1つです。他の催しもお楽しみください。

・10:30～11:30 自然・野鳥観察教室も実施します。\*主催:(公財)横浜市緑の協会



森に集い、自然とふれあう。

のんびり、ゆっくり。

頭を空っぽにして

日頃のストレスを解消。

木によりかかりホッと一息。

心もからだも穏やかに

元気になりましょう。

・五感を開きながら自然とふれあうシェアリングネイチャーエクササイズ

・ストレッチ、呼吸法、アーシング、気功などの健康法

・植物や生きものの自然観察

・ウォーキングで軽く運動

・森で一人で過ごす時間 など

森が映る湧き水  
も見に行きます

♡最後にあったかいハーブティーをいただきます♡

\*内容は変わることがありますのでご了承ください。

《企画・実施》 あおぞら自然共育舎

代表 早川広美（森林セルフケアサポーター・ネイチャーゲームインストラクター・ハーバルセラピスト）

HP aozorashizen.com

info@aozorashizen.com までお気軽に！

# ネイチャーゲームセミナー

～自然を楽しみ仕事や活動に活かすネイチャーゲーム～

2017年2月25日（土）舞岡公園（横浜市戸塚区）

○時間 9:30～12:00 ○無料 ○定員 15名（先着）

◇おとな向けのネイチャーゲーム入門講座です。

◇野外で活動しますので歩きやすい靴で、じっとすることもありますので暖かい服装でお越しください。

◇持ち物や交通など詳しいご案内はお申込の方にお知らせします。

☆☆これまでのご参加者で、受講後リーダー資格を取得して活躍している方もいらっしゃいます！☆☆

\*主催：（公社）日本シェアリングネイチャー協会

[HTTP://WWW.NATUREGAME.OR.JP/KNOW/P\\_EVENT/KANAGAWA/003099.HTML](http://www.naturegame.or.jp/KNOW/P_EVENT/KANAGAWA/003099.HTML)



## もっと自然が好きになる…

そのために自然観察や保全作業とはひと味違うアプローチを探している方は

ぜひこのセミナーへ！

様々な感覚を使いながらいつの間にか自然とのふれあいを楽しみ、熱中！

自分なりの気づきを得るネイチャーゲームのエッセンスを体験していただき、解説します。

1人で、あるいは家族や友人と一緒にもっと自然を楽しみたい方も、お仕事や活動に活かしたい方も

ぜひご参加ください。

- ・4～6のネイチャーゲームのアクティビティを体験します。
- ・ネイチャーゲーム、シェアリングネイチャーのエッセンスを解説します。
- ・参加者どうしで感想や意見を交換し、気づきを高めま
- す。
- ・春の兆しを楽しみましょう！

\*内容は変わることがありますのでご了承ください。

「企画・実施・申込」 あおぞら自然共育舎

代表 早川広美（ネイチャーゲームインストラクター・森林セルフケアサポーター・ハーバルセラピスト）

HP aozorashizen.com

hayakawa@aozorashizen.com までお気軽に！