

世界有数の森林大国であるわが国では、森林療法や問題など、様々な視点で森林への関心が高まっています。この講座では、森林について、そして、森林療法についての概要を学びます。



植物療法を普及している日本フィットセラピー協会が実施している「森林ソムリエ・ジュニア」の認定をお取りになり、四季の「樹木講座」4回すべて受講すると「森林ソムリエ」になることができます。

#### <講座内容の紹介>

この講座は次の4つの項目を学びます。

#### 1, 森林の成り立ち

森林の定義、森林の種類、森の変遷など

#### 2, 森林の健康への効果(森林療法の概要)

森はどうして健康に良いのか、測定の指標など

#### 3, 全国の森の紹介

各地の魅力的な森の紹介

#### 4, 潜在自然植生とは

各地の自然気象に適した植生とは

#### ◎申し込み方法

件名を「森林ソムリエジュニア受講申込みの件(氏名)」とし下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込み下さい。振込みをもって正式受付とさせていただきます。

① 講座名②日程③氏名(ふりがな)④住所⑤連絡先(当日つながる電話番号)⑥メールアドレス⑦「来場受講」「zoom 受講」「録画受講」からお選び下さい。

#### ★zoom 受講・録画受講対応講座★

■受講料: 11,000円 (認定証含む)

■講師: 降矢英成(日本森林療法協会理事、日本フィットセラピー協会副理事長)

■対象: 樹木について学びたい方に。日本フィットセラピー協会認定の「森林ソムリエ・ジュニア」資格が取得できます。

■日程:

2/15(土)13:30~16:45

#### 「森林ソムリエ」資格のご案内

#### <「樹木講座」の概要>

この「森林ソムリエ・ジュニア」資格の先には、「樹木」について、テキスト『葉で見わかる樹木』林将之(小学館フィールドガイド 23)を使って学ぶとともに、実際の樹木を下記のようにフィールドで学ぶ『樹木講座』を修了しますと、「森林ソムリエ」になることができます。

\* 里山の樹木編(4~5月)~私たちの普段暮らしている「里山」と呼ばれる標高の低い地域に見られる樹木(コナラ、クヌギ、ケヤキ、ミズキなど)を学びます。

\* 奥山の樹木編(9~10月)~高原地帯、避暑地などの「奥山」と呼ばれる標高の高い地域に見られる樹木(ブナ、ホウノキ、トチノキなど)を学びます。

\* 針葉樹編(11~12月)~里山、奥山の広葉樹に対してスギ、ヒノキなどの常緑の針葉樹を中心に、落葉する針葉樹も含めて学びます。

\* 常緑樹編(2~3月)~日本の東北地方までは常緑樹が潜在植生だといわれています。照葉樹ともいわれるシイ、タブ、カシなどを学びます。

■ 主催・お問い合わせ: (有)ホリスティックヘルス情報室

Eメール: hic@a7.rimnet.ne.jp FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 (有)ホリスティックヘルス情報室

