

森林セラピーで脳のデトックス



栄養が変える 脳と心のエイジング講座



1月24日 土

09:30 - 15:00

、オススメ！

Point

- ★午前中に九大の森で森林セラピーを体験！
- ★森林セラピーのお弁当付き
- ★午後は、脳を栄養で守る方法について学ぶ

募集人数 20名様（最少催行人員4名）

参加費 参加費：7,800（税込）

参加条件 午前・午後、両方のプログラムにご参加いただける方

開催地 篠栗九大の森、和田公民館（予定）



篠栗ふるさとコンシェルジュのインスタを
フォローお願いします！
篠栗の最新情報を発信しています。

癒しと学び、両方をまるごと1日で体験！



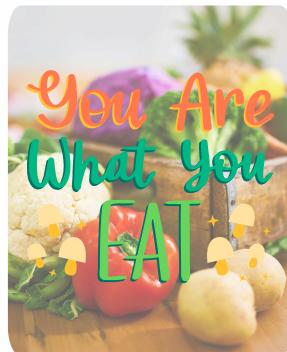
POINT 1 森林セラピー体験

森に入ると清々しい気分になったり、木々のある公園でゆったりした気持ちになったことはありませんか？

森には、わたしたちを癒し健康に導く力があることが実証されています。森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴です。森を楽しみながら心とカラダの健康維持・増進、病気の予防を目的にしています。

POINT 2 脳の健康について学ぶ

食事は空腹を満たすだけになってしまいませんか？食事は脳と体の機能を保つための「栄養補給」です。栄養不足が脳の老化を早めます。老化は加齢ではなく栄養不足から起こることを学び、一生育つ脳をつくりましょう！



オーソモレキュラー
栄養療法講師
葉月ようか

【スケジュール】

- 09:20 九大の森南口駐車場集合
- ↓
- 09:30 森林セラピー
- ↓
- 11:30 和田公民館へ徒歩移動
- ↓
- 12:00 セラピー弁当の昼食
- ↓
- 13:00 脳と心のエイジング講座
- ↓
- 15:00 アンケート回答後、解散

※当日の状況によりスケジュールを変更する場合がございます。予めご了承ください。

【その他ご案内】

※お車、またはJR篠栗駅から、オアシスバスを利用して集合場所へお越しいただけます。詳しくはお問い合わせください。

※森林セラピーは少雨決行、悪天候の場合は屋内のプログラムへ変更させていただく場合がございます。

※食物アレルギーがある場合は申し込みの際にお申し出ください。

※当日の持ち物については最終確定書面にてご確認いただけます。



一般社団法人篠栗町観光協会（月-10:00～17:00・日祝9:00-15:00）



info@sasagurikanko.com



092-947-1880

企画：森林セラピーplus部会、篠栗ふるさとコンシェルジュ

実施：一般社団法人 篠栗町観光協会 福岡県知事登録旅行業第785号・総合旅行業務取扱管理者 松岡由香