



# 都会の森で元気をもらおう

## ～練馬のみどりの森林浴効果と活用を考える～

森林浴が人々の心身に与える効果を知り、健康・福祉・子育てなどのシーンで実際に活用する方法を事例を交えながら広く区民と考えるシンポジウムです。来年度から始まる「ねりま森林浴トレーナー制度」(2月から募集予定)の概要もお伝えします。

- 内容**
- ・講演(ねりま森林浴、都会の森林浴効果など)
  - ・パネルディスカッション(ねりま森林浴に期待するところ、森林浴トレーナーの魅力など)

**日時** 12月10日(土)

13:00～17:00(開場 12:30)

**場所** ココネリ研修室1(練馬 1-17-1)・練馬駅下車北口徒歩1分

**定員** 100名(事前申込制・先着順)

**参加費** ¥1,000

**申込方法** 右記の二次元コード(Googleフォーム)から申し込んでください。  
(申込期間 10/1(土)～11/20(日))



**講演者・パネリスト / 講演内容** パネルディスカッションには、他に自然工房めばえ海野理事長、代田森林メディカルトレーナーが参加します。

**高力一浩** 長野県信濃町森林メディカルトレーナー



森林セラピーのバイオニアとして20年間活動。全国の森林セラピー基地で指導している。23区である練馬のみどりの魅力とその可能性についてお話します。

**木村理砂** 医師



森林浴の効果を各地で測定し科学的に実証している。本年5月に石神井公園で実施した実証実験の結果を、他の地域での効果測定と比較などを行いお話します。

**李 卿** 医師



2004年から森林浴を科学的に研究し、世界各国で出版された「森林浴」(Shinrin-yoku)の著者。国内外の森林浴の取り組み事例や都会における森林浴についてお話します。



シンポジウムの詳細はこちら(区HP)

**主催**・Co morebi ～光と風が通る場所～・協働推進課 練馬区との協働事業である、地域おこしプロジェクトの一環です。

問合せ先 090-1761-7866 (Co morebi上野)