

森林セラピー「セルフケア」体験 in 北の丸公園

都心で味わう紅葉と癒しのひととき

都心に広がる森林公園「北の丸公園」で、
美しい紅葉を楽しみながら心とからだを整える森林セラピーを体験しませんか。
体験の前後で、アプリからアンケートにお答えいただいた方には、
身近な自然を生活に取り入れ健康になる「森林セラピーライフスタイルBOOK」をプレゼントします！

紅葉に包まれる特別なセルフケア体験

秋色に染まる北の丸公園で、
日常の慌だしさを離れて
心身を深くリフレッシュできます。

専門資格を持つ森林セラピストがガイド

well-beingプログラムスキルを取得した専門の森林セラピストが
自然をイキイキと感じられるように
五感の活用の仕方を丁寧にサポートします。

少人数制で安心

森林セラピスト1名につき5名の
小グループのため、
参加者のペースに合わせて
ご体験いただけます。

概要

日時 2026年	① 11月28日（土）　10:00～12:30 （所要時間：2.5時間） ② 11月28日（土）　14:00～16:30 （所要時間：2.5時間） ③ 12月 5日（土）　10:00～12:30 （所要時間：2.5時間） ④ 12月 6日（日）　10:00～12:30 （所要時間：2.5時間）
会場	北の丸公園（集合場所：北の丸レストハウス奥の東屋）
定員	各回 10名 ※各コース1グループにつき、1名のwell-being森林セラピストが同行いたします。
参加費	5,000円（税込）／1名（事前決済）

【主催】特定非営利法人　森林セラピーソサエティ
問い合わせ先：森林セラピーソサエティ事務局
Tel：03-3288-5591　（平日 10：00～17：00）
mail：wellbeing@fo-society.jp

お申し込み方法

【募集期間】
10月26日(月) ～ 各開催日の7日前まで（先着順）

【スマホで簡単お申し込み】
お手元にスマートフォンをご用意ください
① 以下の二次元コードからアプリ(POSRI)をダウンロード
② アプリを起動し、ホームボタン右横の［ヘルスナビ］をタップ
③ 画面上部の［森林セラピー］＞［森林セラピー・セルフケア体験 in 北の丸公園・秋］の順にタップ
④ 画面の案内に従って必要事項を入力し、申し込み完了！

▲iPhoneは
こちらからアクセス

POSRI

▲Androidは
こちらからアクセス

注意事項

（必ずご確認ください）

・開催会場へは電車・地下鉄等の公共交通機関をご利用ください。
・雨天時は中止となります。中止の場合は参加費を全額返金いたします。
（開催3～2日前に、予約したアプリに催行・不催行の通知が表示されます）
・キャンセルポリシーは、アプリ内ステップ一覧の「1. 予約」［予約情報詳細］よりご確認いただけます。