

# 森へ 還ろう

第1回 智頭町 × あすパーク交流

大 OTONA 塾

コロナ禍の  
今だからこそ

## 生命力を高める Zoom オンラインセミナー

日時：3月6日(土)14:00~16:00

配信場所：鳥取県智頭町&あすパークから

### プログラム

I.

#### 鳥取県智頭町 & 森林セラピー®とは

智頭町役場山村再生課  
森林セラピー事業担当  
吉田朋未さん

II.

#### 都会と智頭町の健康交流！ コロナとの共存時代に 有効な森林セラピー

認定心理士・心理相談員  
野田雅士さん

III.

テレワーク、デジタル化  
時代の疲れを癒す

#### 東洋医学と 経絡ストレッチ

ヨガメソッド研究家  
アンシーさん

IV.

智頭町在住  
ヨガセラピスト直伝！

#### 自宅でカンタン 心身のメンテナンス

森のガレージキノビ主宰  
小池陽子さん

V.

【専門家対談】

免疫力アップ  
のための森林セラピー  
自然回帰の大切さ

アンシーさん  
小池陽子さん  
野田雅士さん

主催：ライフシフト65  
共催：智頭町森林セラピー推進協議会  
後援：鳥取県智頭町 神戸市  
協力：CS神戸(認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸)

対 象

シニアの方歓迎！  
60歳代前後の方、又はヨガ、  
健康、ストレス、森林セラピーに  
興味のある方

Zoom  
オンラインのみ  
受付中  
参加無料  
先着50名

### 参加申し込み

お申し込み確定の方には当日までにID、パスコードをご案内します。



メール

お名前、連絡先(電話番号、メールアドレス)を  
下記までお送りください。

matmail94@gmail.com

担当：細谷 真人 (お問合せ) 080-3169-8579



Googleフォーム

<https://forms.gle/9HBQzNc87UBinCFQ8>

上記リンク先アドレス、右記のQRコード  
より、「Zoomオンラインセミナー参加申  
込フォーム」にアクセスして、必要事項  
をご記入後、送信ください。

