

# 宍粟市森林セラピー講演会

## 宍粟市

## 森林セラピーへの

## いざない

宍粟市はNPO法人森林セラピーソサエティより平成27年3月に兵庫県下初となる森林セラピー基地に認定され、生理的・主観的リラククス効果並びにストレス緩和効果をもたらすことが実証されました。

本講演会では、日本医科大学准教授の李卿氏より森林セラピーの健康増進効果についてご教授いただくとともに、先進地の事例発表を行います。

また、平成28年度の事業本格化に向けて宍粟市が今年度実施した事業内容や今後の取り組みを紹介いたします。

あなたのストレスをチェック!  
17:00から講演開始までの間に宍粟市森林セラピーで実施するストレスチェックのデモ体験を行います。



### 演題

## 「森林セラピーの健康増進効果」



日本医科大学 准教授  
NPO法人森林セラピーソサエティ 理事

### 李 卿 氏

【プロフィール】  
日本衛生学会森林医学研究会代表世話人  
国際自然・森林医学会副会長・事務局長  
1984年 中国・山西医科大学卒業(医師)  
1992年 鹿児島大学医学研究科修了 医学博士  
1992年 (財)労働科学研究所研究員  
1994年～日本医科大学助教、講師  
2001年 米國スタンフォード大学医学部留学  
2012年 日本医科大学准教授  
2015年 日本医師免許取得(医師)



### 日時

# 平成28年 3月2日(水)

18:30～20:30(受付 17:30～)

### 場所

## 神戸市産業振興センター3階 ハーバーホール

### 定員

先着350名  
(定員に達し次第応募を締め切らせて頂きます)

### 申込方法

氏名と連絡先(電話番号)を下記の連絡先に電話、FAXまたはメールでお申し込みください。

参加者の方々には地元山崎高校の生徒が作ったクッキーを配布します。



兵庫県神戸市中央区東川崎町1丁目8-4  
TEL.078-360-3200

【アクセス】  
JR「神戸」駅より徒歩約5分  
阪神電車「西元町」駅より徒歩約6分  
神戸高速鉄道「高速神戸」駅より徒歩約8分  
市営地下鉄海岸線「ハーバーランド」駅より徒歩約5分