

# 森林セラピー山口グランドオープン10周年記念講演

# Feel Nature!

～森へ、山へ、一步ずつ～



開催日 2017

11 / 12  
(Sun)

時間

10:00-15:30  
(受付開始 9:30~)

会場

国立山口徳地  
青少年自然の家  
(山口市徳地船路668)

講 師 四角友里

アウトドアスタイル・クリエイター  
着物着付け師

「山ガール」ブームの火付け役の四角友里さん。  
もともと運動音痴でインドア派だった彼女が伝える、自然と触れ合う魅力とは?  
なぜ女性たちに山歩きが定着したのか…?  
講師自身の山の楽しみ方や自然体験談を、美しい写真とともににお話いたします。

午後から  
森林セラピーガイドツアー

参加費無料  
託児あり

要申込み  
裏面参照

主催 山口市 森林セラピー山口森の案内人の会  
協賛 独立行政法人国立山口徳地青少年自然の家 近畿中国森林管理局山口森林管理事務所  
(一財)山口観光コンベンション協会 日本果実工業株式会社  
後援 山口新聞社 徳地特産品販売所 南大門  
Web <http://www.shinrin-therapy-yamaguchi.jp/>

「東大寺再建のふるさと」と称される徳地の森は、平成18年に全国で第一期に認定された森林セラピー基地として、今年グランドオープンから10年を迎えます。

「森林セラピー」とは、森の持つ癒し効果を心と身体の健康づくりに活かす取り組みです。

徳地の森で活動する森の案内人は、訪れる方とともに「森歩きを通じて人と森と地域が元気になること」を目指し、森の魅力を発信していきます。

## 10:00~11:45 森林セラピー山口グランドオープン10周年記念講演 Feel Nature! ~森へ、山へ、一歩ずつ~



講 師 四角 友里(よすみ ゆり)

プロフィール アウトドアスタイル・クリエイター | 着物着付け師

「山スカート」を世に広めた、登山ブームの立役者。全国での講演活動、執筆、アウトドアウェアのプロデュースなどを通して表現活動をおこなう。2010年にニュージーランドに移住。現在は拠点を日本に移し、四季折々の自然を味わいながら山歩きの魅力を伝えている。著書に『ティリーアウトドア』(メディアファクトリー)、『一歩ずつの山歩き入門』(樺出版社)がある。公式ウェブサイト: respect-nature.com  
公式facebook: www.facebook.com/yuri.yosumi  
Instagram: www.instagram.com/yuri\_yosumi/

12:00~13:15 昼食休憩

## 13:15~15:30 森林セラピーガイドツアー

ツアー1  
癒しの森の五感ウォーク



のんびりお散歩森歩き。心と身体  
は自然とイキイキ、元気一新。

(約1.5km)

ツアー2  
紅葉の日暮ヶ岳展望登山



日暮ヶ岳は標高693m。ゆっくり  
と山登りを楽しめます。

(約4km、標高差300m)

ツアー3  
長者ヶ原ノルディックウォーキング



2本のポールで効果的に全身運動。  
身体ぽかぽか、気分爽快!

(約3~5km)

## 参加にあたって

### ●要事前申込み・参加費無料

電話またはメールにて次の項目をお知らせください。

氏名、住所、年齢、性別、連絡先電話番号、託児の有無、昼食の有無、森林セラピーガイドツアーの希望番号

### ●昼食について

希望により、施設の食堂(ビュッフェ形式)を利用できます。

事前申込みが必要です。

昼食代 大人590円 小学生560円 未就学児(4~6歳)440円

### ●託児のサービス(午前のみ)有り

利用料は無料です。事前申込みが必要です。

### 【会場までのアクセス図】



## お申込み・お問合せ

山口市徳地農林振興事務所 森林活用・セラピー担当  
TEL0835-52-1122 FAX0835-52-1301  
Email tk-nourin@city.yamaguchi.lg.jp

