

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）

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



▲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]よりご確認ください。

【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