

「三島・函南における森林浴の魅力」講演会

～自然の力でリフレッシュ！～

講演内容

- 森林浴とは？その効果と科学的根拠
- ストレス軽減や免疫力向上の秘訣
- 都市生活でもできる簡単な自然療法
- 食文化と健康



講師紹介

李 卿(りきょう)先生

(特定非営利活動法人森林セラピーソサエティ理事／日本医科大学付属病院臨床教授)

自然療法や森林浴の第一人者として活躍。森林医学・森林セラピー・森林浴の世界的な第一人者として、日本はもとより世界各国で森林浴・森林セラピー・森林医学を普及させ、人々の健康維持・増進と森林資源の有効活用に寄与している。著書に「森林浴」

日時：2024年12月14日(土)

講演 13:30～15:00 森林浴体験 15:15～16:15

場所：三島市民文化会館3階 大会議室 (静岡県三島市一番町 20 番 5 号)

講演終了後、三島市立公園楽寿園にて簡単な森林浴体験会(雨天時中止)を行います

参加費・定員

無料・50名(先着順)満席になり次第受付終了となります

※お車の駐車は最寄りの市営駐車場等をご利用ください

申込・お問合せ

※QR コードよりお申込みください



一般社団法人 三島市観光協会 TEL 055-971-5000

〒411-0036 静岡県三島市一番町 2-29 三島商工会議所会館 4 階 担当:山口