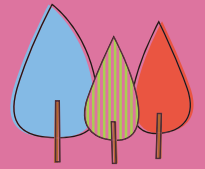


はこじょ森林セラピー® ツアー年間スケジュール

2018▶2019 Schedule



Produced by
Hakone Forest For Ladies University Network

全授業共通特典

①天女さまのおむすび弁当 ②はこじょセレクトのお土産
未病観光コンシェルジュによる未病を癒すミニ講座レジメ「未病を癒す魔法のノート」もついてくる!

Class 2018 #1 6.3(SUN) はこじょウォーク&リラククス



緑風さわやか「森ヨガとゆったり森さんぽ」～森林の癒し体験～
箱根芦ノ湖畔の森で爽やかな空気を感じながら、ゆったりと過ごしてみませんか？
森林セラピストが、森の癒し体験を案内します。そして、初めての方も参加できる森林
ヨガで、ゆったり森呼吸。森のエネルギーをからだに取り込んでいきます。日常のスピード
を少し緩めて箱根の森でリラックスしましょう。

Teacher

ツアー概要

【開催日時】6月3日(日)11:00～15:00
【開催場所】箱根やすらぎの森
【定員】30名
【参加料金】¥2,000



Chico先生
(ヨガイストラクター)



工藤知恵先生
(森林セラピスト)

Class 2018 #2 9.9(SUN) はこじょフォレストフィーリング



夏の疲れをリセット「森ヨガと森林セラピー」～パワースポット箱根九頭龍の森に心と体を委ねて～
箱根芦ノ湖畔のパワースポット箱根九頭龍の森で、森ヨガと森林セラピー。そこでは、
五感を開き、自然と触れ合う体験をしていきます。森や木にゆったりと自分を委ねることで
本来の自分を取り戻していく感覚、色々なことがつながる一方で解放される感覚を味わい
ながら夏から秋へ、心と身体をシフトしていきましょう。

Teacher

ツアー概要

【開催日時】9月9日(日)11:00～15:00
【開催場所】箱根九頭龍の森
【定員】30名
【参加料金】¥2,000



KUON先生
(ヨガイストラクター)



福島照代先生
(クリスタルボール奏者)



工藤知恵先生
(森林セラピスト)

Class 2018 #3 11.18(SUN) はこじょフォレスト&ハイク



人気の外輪山コースで秋のハイキング～パノラマを愛でながらコーヒーで一服～
秋の箱根で富士山が一望できる、とっておきの場所まで登山ガイドと森林セラピストが
ご案内します。森林浴しながらの登山で心身共にリフレッシュしていただきます。
(片道、約1時間半の登山コース) 壮大なパノラマを体感しながらのコーヒーの味は
格別です。

Teacher

ツアー概要

【開催日時】11月18日(日)11:00～15:00
【開催場所】芦ノ湖周辺
【定員】25名
【参加料金】¥2,000



金子森先生
(登山ガイド)



高田裕司先生
(森林セラピスト)

Class 2019 #4 3.17(SUN) はこじょマインドフルネス森林セラピー



早春の宮城野を感じて「今この私に気づく」森林ワークショップ
注目のマインドフルネスとは、「今この体験」に意識を向けることにより、ストレスから
解放され、心が落ち着き集中力が増し、創造性が豊かになったり共感性が高まったりする
体験です。初心者の方でもやさしく学べるように、早川沿いの森林ワークショップと講義を
組み合わせた授業を行います。

Teacher

ツアー概要

【開催日時】3月17日(日)11:00～15:00
【開催場所】箱根町総合保健福祉センターさくら館
【定員】30名
【参加料金】¥2,000



新行内勝善先生
(森林セラピスト)

※イベント内容は予告なく変更になる場合がございます。

10.13(SAT) はこじょマルシェ2018



今年で3回目をむかえます!

はこじょマルシェが今年も開催決定!
パワーアップしてお届けいたします。
秋の箱根やすらぎの森にご家族で遊び
にいらしてください。

【開催場所】箱根やすらぎの森



はこじょ 天女さまのおむすび弁当
企画監修 永山久夫先生

無農薬、減農薬、有機栽培による厳選した国内産の
お米と、良質な素材、添加物を含まない材料で、
ひとつひとつ手作りしています。美味しく身体にも
いい、素材と味にこだわりぬいたオリジナル弁当です。



【主催】箱根町 【企画運営】一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン

はこじょ森林セラピー®プロジェクト

Hakojo Forest Therapy Project 2018

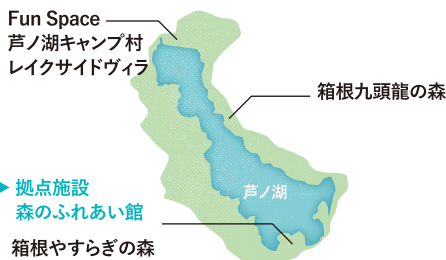
芦ノ湖周辺の、森の中に身を置いて行う「はこじょの授業」を通して、
普段の生活で鈍った五感を使い、「あたま・からだ・こころ」を自然の状態に戻します。

森林セラピー®は医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことです。森を楽しみながらこころと身体健康維持・増進・病気の予防を行うことを目指します。

箱根の森で未病を改善する

森で学び、森に学び、しなやかになる。あたま・からだ・こころ

箱根芦ノ湖 森林セラピー®基地



全国63箇所のうちのひとつ

「森林セラピー®基地」とは、リラックス効果が森林医学の面から専門家に実証され、さらに、関連施設などの自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域のことです。箱根町では「森のふれあい館」を拠点として、芦ノ湖周辺エリアが森林セラピー®基地として認定されました。

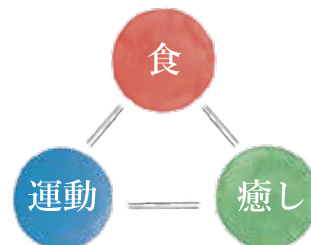
森林セラピスト



森のスペシャリストが同行します

森林セラピー®基地®で、参加する方に合わせて森林セラピーのプログラムを作成し、森林内を同行し、森林の癒しを効果的に得られるよう指導、助言を行います。森林に関する環境学的知識、森林の癒し効果の生理学的知識のほか、安全管理や健康、心理に関する知識やカウンセリングスキルを有しています。

未病とは



森林から得られる癒しの効果

人の健康状態は「健康」と「病気」に明確に区分されている訳ではありません。健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を未病といいます。「未病を改善する」とは、特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えて、より健康な状態に近づける」ことです。

はこねのもり女子大学について

WE ARE HAKOJO



※はこねのもり女子大学は、学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。
一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する体験学習と交流を目的としたコミュニティです。

ようこそ!はこねのもり女子大学へ。
大学といってもむずかしい講義はありません。
はこねという土地に息づく自然の恵み、芸術や文化、歴史の足あと
そんなすべてを学びの環境にして 感性を磨く大学です。

はこねのもり女子大学には、校舎もありません。
あるときは芦ノ湖のほとり、あるときは駒ヶ岳のてっぺんが教室になります。

授業は、聴く・観る・嗅ぐ・触れる・味わうの五科。
自分にとって、ほんとうに心地よいことを 五感を通して、素直に受けとめてみる。
それによりもたらされる気づきが、あなたをもっとしなやかにします。
あなたの気づきはきっとまわりの人にも すてきな変化をもたらすでしょう。

みんなに心地よいことを、たくさん生みだすところ
それが、はこじょ。はこねのもり女子大学です。

▶ 授業参加方法 各授業への参加は下記のいずれかの方法からお申し込みください。

■ 公式 Web サイトからのご応募



学生登録すると、はこじょメルマガ通信で授業詳細が届きます。学生登録せず、ビジター参加申込もOK

はこじょ 🔍 検索

<http://hakojo.com/>

■ メールからお申し込み

授業受付窓口にて事前予約にてお申し込みください。
【希望授業名】【申込者名】【連絡先】【参加人数】
を明記の上、下記メールアドレスまでお伝えください。

✉ info@hakojo.com

■ Peatix でのお申込み

イベント管理サービスPeatixでもお申込み可能です。お支払いには、各種クレジットカードやコンビニATM、Paypalなどがお使いいただけます。お支払いにあたっては手数料などはありません。はこじょHPのトップ画面からお申し込みいただけます。

🚩 はこじょ森林セラピー®ラボとは?

はこじょ森林セラピーラボは、箱根町が実施する「県西地域活性化プロジェクト推進事業」の一環として、森林セラピー普及のために、一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する森林浴(森林セラピー®)総合サイトです。詳しくはこちらから▶ [森林セラピーラボ](#) [検索](#)

