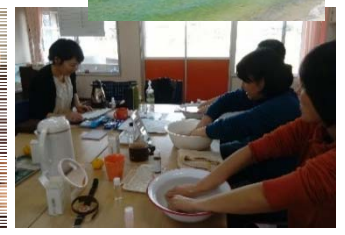


# 【セルフケア】で「ストレス解消」しませんか？

## 鳥取県の自然資源を活用した健康増進プログラム ～大山町発 セルフケアメニューのご案内～

- ① アウトドアプログラム(大山・里山・川・海など活用)
- ② 「ひのき」セルフケア(「森のしずく」活用)
- ③ 「エキナセア」で飲むホームケア
- ④ 「クロモジ」コース(タッチケア/スチームバス)芳香蒸留水
- ⑤ 食と健康「元気にならいや薬膳」講義と実習



### 【アウトドアセルフケア体験スケジュール】

10月28日(土)、11月25日(土) 午前9時30分～12時30分

「妻木晩田遺跡」弥生の館 集合

「妻木晩田遺跡」で行うアウトドアタイプのセルフケアメニューです。

本プログラムは日本森林療法協会のセルフケアサポーター研修を修了したインストラクターが実施します。1回のプログラムの実施時間は、1時間30分です。

数回体験をする中で自己目標(例:減量 3Kg、夜間熟眠など)を設定したり、オリジナルのセルフケアプランも作成しましょう。 ※その他6回、他のフィールドでの体験会も企画中

### 【インドアセルフケア体験スケジュール】 ※各日、午前・午後 2回実施4講座実施

① 8月30日(水)② 9月6日(水)③ 9月12日(火)妻木晩田遺跡研修室

② 午前の部 10時00分～正午 午後の部 午後1時30分～午後3時30分

※体験を通じて、ご自分にあったインドアセルフケアメニューを見つけて下さい。

※詳しい体験内容・持参品などはお申し込み頂いた方々へ再度お知らせ致します。

### 【食と健康】元気にならいや薬膳 講義と調理実習 保健センターなわ

① 7月29日(土) ②9月2日(土) 午後1～3時 講義 午後3～5時 実習

生活習慣病予防などに役立つ福井功先生(全日本薬膳食医情報協会理事長)の講演とレシピ

<お申し込み&お問い合わせ先> 大山スマートライフ協議会

電話 090-3889-7819 (事務局/濱田)

メール [mie-mh@sea.chukai.ne.jp](mailto:mie-mh@sea.chukai.ne.jp)

fax 0859-35-7511

