



森林浴ファシリテーター 看護師・社労士と共に

五感と向き合うセルフケア

経営者・企業担当者向け

特別体験会

期間限定

9/13 金

9/25 水

10/11 金

10/28 月

通常体験会
16,500円

8,800円

駅への送迎・食事付

各回 定員10名様

* 特別体験会は相模原市協働事業として実施しております

《スケジュール》

9:30 京王線・JR線「橋本駅」集合
10:00 つちぎわの森（相模原市緑区）到着
午前 森林浴（体験）
昼食 森のセントラルウッドデッキにて
午後 全プログラムの概要（説明）
16:00 京王線・JR線「橋本駅」解散

わたしたちは…

自然の力を活用し
健康経営の導入・研修・習慣化を
包括的にサポートします



感覚に意識を向けることで
セルフケアにつなげる

五感に意識を向ける大切さや
コツを体感することで
心身のセルフケアにつなげます。

自然体験を通じた
チームの関係性強化

自然の中での共同体験を通して
相互理解を深め
チームの関係性を強化します。

「都心での森林浴」で
セルフケアをフォローアップ

都内や近郊などで手軽に実践できる
森林浴によるセルフケアをサポートし
その効果を持続させます。

健康経営の導入を
サポート

健康経営エキスパートアドバイザーが
健康経営導入を
検討段階から支援します。

合同会社ヘリテッジキーパー



青木薫
森林浴ファシリテーター
看護師
元看護学校専任教員（精神・小児）
2010年～土沢森あそびの会主宰。
13年間で延べ3,000人以上と
森の時を過ごす。

ネイチャー社会保険労務士事務所



佐野悦子
特定社会保険労務士
森林浴ファシリテーター
健康経営エキスパートアドバイザー
企業と従業員がともに健康になることを通し
働きがいを感じられる組織づくりや
企業価値向上に取り組む企業を支援。

お問い合わせ・お申込み



合同会社ヘリテッジキーパー
〒252-0153 神奈川県相模原市緑区根小屋2142
担当：青木 090-8087-2109 heritagekeeper2021@gmail.com

