

# 身近な自然と植物にふれる 暮らしの中のセルフ・ヒーリング

ストレスフルな毎日にちょっと疲れたとき・・・  
心がふっと軽くなる方法を学びませんか  
温室内でのマインドフルネス体験と  
創造活動（ハイドロカルチャー）を通して  
本来の自分に戻る 小さなリトリート体験

お申込

AWAJI  
GREENHOUSE  
awaji.tokonagarden.com

- 日時** 10月23日（日）13：00～16：00（受付12:30～）  
**集合** あわじグリーン館（受付）動き易く汚れてもよい服装でお越しください  
**対象** 20歳～60歳  
**定員** 15名 ストレス測定用リストバンド型測定器装着、個人情報保護の上での  
データ利用に同意できる方  
**受講料** 2000円（入館料・材料費・イベント保険料含む）  
**内容** 講義：ストレスマネジメント  
体験：温室内でのマインドフルネス 創作活動（ハイドロカルチャー）  
**講師** 頭谷友圭里（兵庫県知事認定園芸療法士）  
アシスタント 北元誠子 中田知富美（兵庫県知事認定園芸療法士）

**申込** **要事前申込** 期間 9月1日（木）～10月13日（木）QRコード／管理事務所へお電話  
＊お問い合わせ 兵庫県立淡路夢舞台公苑温室「あわじグリーン館」 TEL.0799-74-1200  
実施内容についてのお問い合わせは、淡路景観園芸学校（0799-82-3131 担当：剣持）へ

# 身近な自然と植物にふれる

## 暮らしの中のセルフ・ヒーリング

|     |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| 日時  | 10月23日(日) 13:00~16:00 (受付12:30~)                            |
| 集合  | あわじグリーン館(受付)                                                |
| 対象  | 20歳~60歳                                                     |
| 定員  | 15名 ストレス測定用リストバンド型測定器装着、個人情報保護の上でのデータ利用に同意できる方              |
| 受講料 | 2000円(入館料・材料費・イベント保険料含む)                                    |
| 内容  | 講義: 自然に触れて行うストレスマネジメント<br>体験: 温室内でのマインドフルネス 創作活動(ハイドロカルチャー) |

### ★お願い★

- ・参加年齢は20歳~60歳とさせていただきます。
- ・館内はマスク着用をお願いいたします。
- ・体調のすぐれない方は、ご参加をお控えください。

### ◆料金・受付◆

- ・参加料は受付時にお支払いください。
- ・入館料をお支払いの際に、講座参加の旨をお申し出ください。

### ◆お車でご来館の方◆

- ・自家用車等でお越しのお客様は、グランドニッコー淡路地下駐車場に駐車してください。
- ・駐車料金=1回/日¥600  
あわじグリーン館は、お車でお越しのかたの駐車料金無料扱い対象外です。  
※淡路夢舞台エリアのレストラン、お土産店などご利用があれば無料となります。駐車券をご持参ください。

## Google form

- ・申込者お名前
- ・申込者年齢
- ・申込人数(代表者含む)
- ・参加者内訳 記入例 お名前(年齢)
- ・メールアドレス
- ・携帯番号
- ・ストレス測定用リストバンド型測定器の装着、個人情報保護の上でのデータ利用に同意できる方が参加対象となることを了承されていますか?  
☐ はい