

# 明石公園



花と緑で健康づくりのサポーターへ！

## 公園de園芸療法

公園を活用した園芸療法プログラム  
(園芸活動、自然素材を用いた創作活動、公園での散策や  
マインドフルネス、自然観察など)を体験し、  
地域の健康づくりのサポーターになりませんか！

【場所】明石公園 花と緑のまちづくりセンター 研修室

【日時・内容】 裏面参照

【参加費】 (材料費込み) 10000円 (2000円×5回)

※初回に集金いたします

明石市明石公園1番27号

【定員】 15名

【講師】 兵庫県園芸療法士 丸目みすず・福田えい子他  
林まゆみ 一般社団法人 みどり・人・まち研究所 代表理事  
兵庫県立大学/淡路景観園芸学校 元教授



【お申し込み・お問い合わせ】

メール [engeitherapyakashipark@gmail.com](mailto:engeitherapyakashipark@gmail.com)

FAX 078-200-5294 ※FAXでお申し込みの方は裏面のフォームで送信ください



# プログラム

※受付は9:45～研修室にて

## 前期 「公園で癒されよう」

第1回 11月15日(水) 10:00～11:45

- ・ガイダンス
- 「公園de園芸療法を通じて健康づくり」
- ・明石公園でステキ発見！①
- 「芝生の上に寝転がってリラックスしよう！」  
(マインドフルネス)
- ・押し花・押し葉づくり  
(2回目のノートの表紙づくりのため)

第2回 12月13日(水) 10:00～11:45

- ・講義「健康づくりの輪を広げよう」
- ・明石公園でステキ発見！②
- ・ノートの表紙づくり  
(1回目の押し花・押し葉を使って)
- ・自然素材で  
「テーブルミニクリスマス飾りづくり」

## 後期 「花と緑で健康づくりのサポーターへ」

第3回 2024年1月24日(水)

- 10:00～11:45
- ・講義「地域の健康づくりとは」
  - ・明石公園でステキ発見！③
  - ・バレンタインに「ミニテラリウム」を贈ろう

第4回 2月28日(水) 10:00～11:45

- ・講義「認知症や障がいへの理解を深める」
- ・明石公園でステキ発見！④
- ・ひなまつりに「多肉植物の寄せ植え」を飾ろう

第5回 3月27日(水) 10:00～11:45

- ・講義「健康づくりのサポーターになろう」!
- ・明石公園でステキ発見！最終回
- ・「桜を見よう」
- ・次につなげよう！種蒔き
- ・意見交換 ・修了証



※カリキュラム内容は、  
変更することがございます。  
予めご了承ください。

お申し込み

フリガナ

お名前

ご所属

住所

年齢

TEL・FAX・携帯

メールアドレス