

NPOがんサバネット会員イベント

新宿御苑で ゆったり自然を楽しもう



講師：高田晶子

若干の階段を含む散策路を
2時間程度徒歩で移動しながら
自然体験をします



講師：大地佳子

講師からのメッセージ 高田晶子(NPOがんサバネット会員)
(公社)日本シェアリングネイチャー協会 ネイチャーゲームリーダー

緑あふれる季節になりました。五感で自然を感じ、分かち合う“シェアリングネイチャー（ネイチャーゲーム）”を体験しながら、身近な自然を楽しむひとときをご一緒しませんか？

開催詳細

開催日時：2022年5月8日 10時～12時半

集合場所：新宿御苑大木戸門入口前

参加費：1000円（保険を含む）別途入場料500円

定員：8名

雨天の場合は一部を温室などで実施 荒天中止

準備するもの

歩きやすい靴・動きやすく温度調節しやすい服装、

飲み物、腰をおろすときに使う敷物(1人分)

念のため傘などの雨具と保険証



～こんなアクティビティを行う予定です～

※当日の自然状況・天候などにより変更する場合があります

<フィールドビンゴ>

ビンゴカードに書かれているのは数字ではなく、自然の中で見つけるもの。
みて、きいて、触れて…体の感覚を使って探しながら歩きます。



<森の美術館>

散策路沿いの木々や足元にはどんな発見があるでしょうか。
お気に入りを額縁で飾ったら、それはもうあなただけの作品。
小さな自然のギャラリーを楽しみましょう。



<空と大地が私に触れた>

心惹かれる自然の姿と自分を結びつけ、その力を受け取ります。
日常に持って帰れる、小さなマインドフルネスの時間です。



【コロナ対策について】

- マスク着用でご参加ください。できない事情がございましたらご相談ください
- 受付の際、検温し名簿に記録させていただきますことをご了承ください
- 当日朝ご体調がすぐれない場合はご連絡頂き、参加を見合わせてください