

うえだ森林浴トレーナー育成講座受講案内

令和8年度開講(秋季)講座



主催: 上田市産業振興部森林整備課

開講趣旨

上田市では森林の活用という面から、森林サービス産業に着目し、森林への関心を高め、実際に足を運んでいただくことを目的に、令和7年度より森林浴事業を開始しました。

2年目となる令和8年度は上田のみどりのさらなる活用と森林浴の広がりを目指し、森林浴トレーナーとしての基礎知識と技能を身に着けることを目的とした「うえだ森林浴トレーナー育成講座」を開講します。

上田市には四季折々の季節に応じた森林浴に適する多様な自然環境があります。「うえだ森林浴トレーナー」はこうした上田市のみどりの魅力を森林浴を通して伝えるとともに市民の健康づくりを支える重要な役割を担います。

皆様自身も楽しみながら、上田市のみどりの魅力を伝える活動の担い手として活躍していただくことを期待しています。



開講概要

- **開催日時** 令和8年10月3日(土)・24日(土)・11月7日(土) の計3日間
- **受講資格**
 - ・うえだ森林浴トレーナー育成講座を受講完了できる方
 - ・うえだ森林浴トレーナーとして上田市内での森林浴活動・研鑽を積む意志のある方
- **受講料** 全課程を通じて 10,000円(初日に集金)
- **開催場所**
 - 第1日目 10月3日(土) 9:30～16:30 【上田市役所本庁会議室301・302】
 - 第2日目 10月24日(土) 9:30～16:30 【別所温泉森林公園(予定)】
 - 第3日目 11月7日(土) 9:30～16:40 【上田市役所本庁会議室301・302】
- **こんな方におすすめ**
 - ・森や自然が好きな方
 - ・上田市や地域の魅力を伝えたい方
 - ・様々な人との交流が好きな方
 - ・福祉、医療、教育分野で自然を活用した活動に興味のある方

講義時間割

	10月3日(土)	10月24日(土)	11月7日(土)
	1限目:事業説明 上田市の森林を知る	1・2限目:森林浴体験 別所温泉森林公園	1限目:ハーブとアロマ
9:30-11:00	森林整備課	一般社団法人Coもれび ねりま森林浴トレーナー	HIPPOCAMPUS 橋詰凌
	2限目:自己紹介 アイスブレイク		2限目:救命救急とリスクマネジメント
11:10-12:40	森林整備課		NPO法人やまぼうし自然学校 加々美貴代
	3・4限目:緑の持つ力	3限目:森林浴体験 振り返り	4限目:傾聴とメンタルヘルス
13:30-15:00	長野県信濃町 森林メディカルトレーナー 高力一浩	一般社団法人Coもれび 上野美知子	医師 木村理砂
		4限目:トレーナーの役割・心得	3限目:今後の事業展開
15:10-16:30		一般社団法人Coもれび 上野美知子	森林整備課
16:30-16:40			修了証授与

講師紹介

高力一浩:長野県信濃町森林メディカルトレーナー、森林セラピーのパイオニアとして20年間活動。全国の森林セラピー基地で指導。

上野美知子:一般社団法人Coもれび代表理事。ねりま森林浴トレーナー。森林メディカルトレーナー。

HIPPOCAMPUS 橋詰凌:上田市塩田を拠点に間伐材等を有効活用し地産地消の和精油を生産。香りを通じて人々の暮らしに寄与し、森林と地域をつなぐことを目指す。

加々美貴代:NPO法人やまぼうし自然学校代表理事。自然体験学習ややまぼうしインタープリター養成などを通じ、人と自然が深く関わる機会を提供している。

木村理砂:医師、医学博士、労働衛生コンサルタント。

内科、精神科、東洋医学研修を経て、外来診療を行うとともに数社の産業医を担当。企業における産業精神保健を専門とする。統合医療実践の一環として、自然療法を取り入れた保養・研修プログラムの効果検証や、森林セラピーとマインドフルネスを母体としたプログラム監修・実施等を行っている。

受講についてのお願いと注意事項

1. 昼食は各自ご準備ください。
2. 筆記用具および受講票を忘れずにお持ちください。
3. 初回受講日に受講料を納入いただきますのでご準備ください。
4. 受付は講座開始10分前～となります。

受講修了について

1. 育成講座を全て受講された方にのみうえだ森林浴トレーナー修了証をお渡しします。
2. やむを得ない事情により講座を欠席する場合は、事務局の判断を得た上で、次回以降開催予定の講座を受講することが可能です。
3. 全講座を受講された方はうえだ森林浴トレーナー研究会に会員として所属いただけます。

＜研究会の目的＞

- ・森林浴トレーナーとしてのスキルアップを図る
- ・イベント企画・運営のノウハウ蓄積

＜主な活動＞

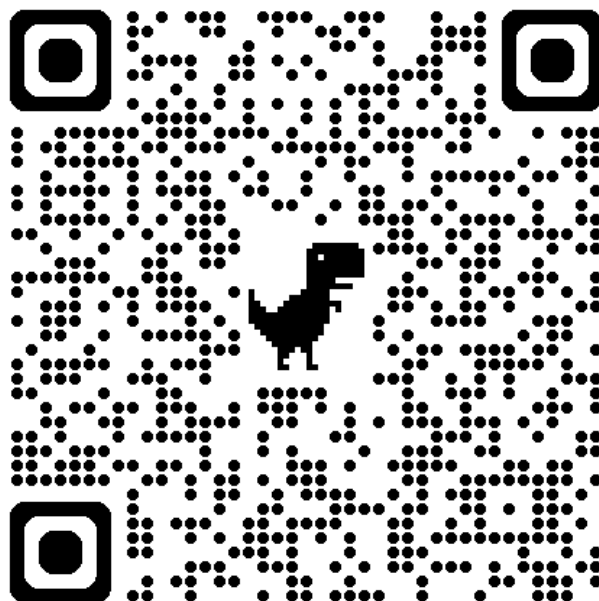
- ・市主催の森林浴体験会にトレーナーアシスタントとして参加
- ・市が企画するスキルアップ講座に参加
- ・上田市森林整備課、Coもれびの支援のもと、
会員共同で企画・提案する講座等の開催

＜問い合わせ先＞

sinrin@city.ueda.nagano.jp 上田市役所産業振興部森林整備課

受講申込・受講決定について

受講申込みはこちらのQRコードからお願いします



- * 申込み締め切り 9月11日(金)
- * 受講決定通知は9月14日以降にメールにてご連絡します。