

市民の学びの場・つくば人間学講座 無料・申込不要・先着100名

# 森林へ行こう!

11.16 <sup>2024</sup> 土

14:00 - 16:00 開場 13:30

つくば市民センター大会議室 つくば市吾妻1-10-1

## 森林浴で健康になる

日本は世界有数の森林大国です。  
最新の研究によると森林浴は睡眠やストレス解消などに効果があることがわかってきました。  
森林科学と医学を学んだ研究者から、森林浴の健康効果について学び、あなたの身近にある森林をもっと楽しんでみませんか。



### 講師 森田えみ氏

博士（社会健康医学）

森林研究・整備機構 森林総合研究所 主任研究員

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 准教授

愛知県生まれ。奈良女子大学理学部卒業後、三菱重工でエンジニアとして勤務。東京大学大学院で森林科学を専攻後、京都大学大学院で社会健康医学を専攻し博士号（社会健康医学）取得。在学中、ミュンヘン大学医学部留学。名古屋大学大学院医学系研究科特任助教を経て森林総合研究所に着任し、現在に至る。