

えみふる公開講座

やってみよう！

マインドフルネス

マインドフルネスの概要と実践方法を学びます

2月6日(木)

18:30~20:00

講師 野田 昇太 氏

(東京マインドフルネスセンター講師、臨床心理士)

参加費無料

(事前申し込み必要)

マインドフルネスとは？

雑念にとらわれることなく、身体の五感に意識を集中させ、「今、瞬間の気持ち」「今ある身体状況」といった現実をあるがままに知覚して受け入れる心を育む練習のことです。

心身のストレス耐性を高めるとして、企業研修などでも取り入れられています。

掲 示 承 認

令和 2. 1.30 まで

千代田区役所

区内在住、在勤、在学、ボランティア活動をされている方で18歳以上の方
(障害の有無は問いません)

定員:15名(申し込み順)

申込締切 1月30日17:00まで

お申し込みは電話・ホームページから

時間:9:00~21:00(第2土曜日除く)

☎ 03-3291-0600

🌐 <https://emifuru.com>



問い合わせ・会場

千代田区立障害者福祉センター
えみふる

東京都千代田区神田駿河台2-5

