<令和7年度> 女性のための 自己尊重講座 自分の"こころ"と"からだ"を大切にするために

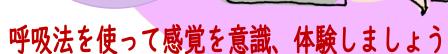
~マインドフルネスを学ぶ~

受講無料

9/13 、 (土) 。 10:00~16:00 1日講座 ストレスフルな環境下、自身のこころとからだに向き合い ストレスをうまくコントロールするマインドフルネスを 学びませんか。

こころとからだのパランスを整えて、ストレスに強い

自分になりましょう



- ・マインドフルネスとは
- ・自分自身に気づいてみましょう
- ・呼吸法の実践

## 自分も他者も大切にするための方法を学びましょう

- ・コミュニケーションのグループワーク
- ・呼吸法のグループワーク



申込み 7月26日(土) 9時~ =講師 = 仲 律子さん

公認心理師

臨床心理士

三重いのちの電話協会スーパーバイザー、 みえ犯罪被害者総合支援センター副理事長 犯罪被害者支援、被災者支援、子育て支援をは じめ、メンタルヘルス事業等、幅広い分野の対人援 助に携わる。

著書には『隣る人 心が弱った時に開いて ほしい本』(幻冬舎)など



本町プラザ2階 第1会議室



市内在住・通勤・通学の女性



20 人程度(先着順)

※初めて受講される方優先

※結果は8月末頃に全員に通知



飲み物、バスタオルやヨガマット等の床敷、昼食 ※床に座ったり寝転んだりするので、動きやすい 服装でご参加ください



無料(生後6カ月から小学校3年生)

先着5人程度。8月29日(金)までに要申込

申込方法

電話、メール、またはFax で ①講座名②住所③名前(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥メールアドレス ⑦託児の有無(希望の場合は、お子さんの名前と年齢) 右記の申し込みフォームからでも可

