

＜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。
こころとからだのバランスを整えて、ストレスに強い
自分になりましょう

呼吸法を使って感覚を意識、体験しましょう

- ・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『隣人 心が弱った時に開いて
ほしい本』(幻冬舎) など

場所

本町プラザ2階 第1会議室

対象

市内在住・通勤・通学の女性

定員

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

持ち物

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

託児

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

