

自分のところとからだを大切にするために…

働く女性のための

# マインドフルネス講座

2026年

11月29日



10:00-16:00

四日市市民交流会館(本町プラザ)1階ホール

## マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、「今、ここにいる自分」をありのまま感じ見つめることです。

自身のところとからだに向き合うことで、ストレスをうまくコントロールする方法を実践的に学んでみませんか。

## 講座の流れ

- 10:00 ● ところとからだの仕組みと心身の不調への対応、物事の方法と価値観等を学びます
- 12:00 ● 休憩・昼食  
※昼食はご持参ください
- 13:00 ● マインドフルネスについて学びます
- 14:00 ● 呼吸法を使って感覚を意識、体験します(実践)
- 16:00 ● 終了

## 講師



公認心理師、臨床心理士

**仲 律子**さん

公益社団法人みえ犯罪被害者総合支援センター副理事長、社会福祉法人慈宝会業務執行理事、一般社団法人三重県公認心理師会前会長なども務める。  
著書に『学校で役立つ教育相談』(八千代出版)、『隣の人〜心が弱ったときに開いてほしい本』(幻冬舎)など。

申込方法などの詳細は裏面へ▶▶▶



## 講座の詳細

講座  
無料

会場

四日市市民交流会館(本町プラザ)1階ホール

定員

40名 程度 (先着順)

託児

無料 (生後6か月から未就学児まで) ※8名程度 (先着順)

対象

市内在住・通勤の女性

持ち物

床敷(ヨガマットやバスタオル等)・飲み物・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

申込方法

右記申込フォームか、電話・メールでお申し込み  
電話・メールの場合は、①講座名②住所③参加者名(ふりがな)  
④年齢⑤電話番号⑥託児の有無(希望の場合はおこさんの名前  
と年齢)をお伝えください。



申込メ切：11/19(木)12時

### 本町プラザと駐車場のご案内



市営中央駐車場・  
市営本町駐車場  
は、駐車券持参で  
無料処理させてい  
たします。  
その他の駐車場は  
有料となります。

### お問い合わせ先

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」(本町プラザ3階)

TEL 059-354-8331 (火~土曜日 9時~17時まで対応 ※祝除く)

メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

