

令和元年度リラクゼーション教室



ストレスとのじょうずな 付き合いかた



～マインドフルネス体験 & ポールストレッチ～



マインドフルネスとは？

「いま、この瞬間」の自分のからだや
こころに意識を向け、ストレスや不安
などから自分を解放すること。
ご自身をいたわり、じょうずにこころ
とからだを休めてあげましょう。

【日時】 2019年10月27日(日)
13:30～15:15(受付:13:00～)

【会場】 ふくい健康の森 県民健康センター

【対象】 一般成人

【内容】 ①ストレスについての講義
マインドフルネス体験

呼吸法や味覚体験を
通して、マインドフルネス
を体感してみましょう！

13:30～14:30

講師:臨床心理士 宮沢好美氏

②ポールストレッチ体操 14:45～15:15

【定員】 35名(要予約・先着順)

【参加費】 300円

【持ち物・服装】 水分補給のための飲料水、リラックスできる服装

福井市真栗町47-48
(公財) 福井県健康管理協会
県民健康センター
リラクゼーション教室
お電話にてお申込み下さい

☎ (0776-98-8000)

