



中洲公民館だより

令和2年10月15日
中洲公民館

「マインドフルネス」講座

「マインドフルネス」聞き慣れない言葉ですが、
心をリラックスさせ、ゆったりした気持ちになれる活動です。

イメージとしては、 仰向けになってやる座禅 + 軽い体操

過去の失敗や未来の不安を取り除き 『今、この瞬間を大切にする生き方』
として、医療や福祉の現場でも取り入れられているそうです。

講師は、ピラテスでもおなじみの 矢崎直子先生。

お勤めのある方も参加しやすい 土曜日開催 です。

- ① 日時 11月7日(土) 11月21日(土)
 12月5日(土) 12月19日(土)
 いずれも 午前10時～(約1時間)

全部参加できな
くてもOKです

- ② 会場 中洲公民館 2階 講堂

- ③ 講師 矢崎 直子 先生 (マインドフルネス認定指導者)

- ④ 持ち物・服装 運動のできる服装 補給用の水分 汗拭きタオル

- ⑤ 定員 15名 定員に達し次第締め切ります

問い合わせ・申し込み → 中洲公民館 52-1924