

誰とも比較しない幸福感を得よう！

ストレスフリー マインドフルネス講座

マインドフルネス とは？

今、自分に起こっている心と身体のあるがままの状態に気づいて、受け止めていくことです。

日々の暮らしの中で出来るマインドフルネスの実習方法を学びましょう。

(主な効果)

- ・精神的安定・自己肯定感の向上
- ・体調不良の改善 など

対 象 横浜市内在住・
在勤の18歳以上の方

定 員 12人 (先着順)

参加費 800 円 (全2回分)

持ち物 筆記用具

飲み物 (水分補給用)

開催日時

第1回目 6/25 (水)

第2回目 7/ 9 (水)

10:00~11:30

開催場所 都筑センター2階

小会議室

申込み 6/11 (水)
9時から電話か窓口で

駐車場は台数が限られていますので、
公共交通機関をご利用ください



講師

片座 友美 氏

一般社団法人マインドフルネス
瞑想協会認定講師

■申込み・問い合わせ■

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会

横浜市都筑地区センター

住所：横浜市都筑区葛が谷2-1

電話：045-941-8380

■お預かりした個人情報は、本事業以外で使用いたしません。

■個人情報の取扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」に基づいて、適切にその管理をします。



TSUZUKICENTER