



一 撮 津 市 立 男 女 共 同 参 画 セ ン タ ー ウ ィ ズ セ ッ プ

ウィズほっとサロン

初めてのマインドフルネス ～疲れた脳の休息とストレス軽減～

仕事や家事、育児、介護などが忙しくストレスを感じる。将来のことを考えて不安になる。そんなことはありませんか？ 新しい年の初めにマインドフルネスで心を落ち着かせ、ストレスや不安を軽減する方法を学び、日々の習慣にしませんか。

日時：1月29日（土）
午後2時～4時

講師：龍田美千代（関西マインドフルネス協会所属）

場所：男女共同参画センター交流室
(摂津市立コミュニティプラザ1階)

定員：12人

一時保育：1歳～就学前児

1月24日（月）までに要予約、先着順

※リラックスできる服装でお越しください

参加費
一時保育
無料

集中力アップ！

「自分」を知り、「今ここ」
に気づく

不安に負けない



マインドフルネスインストラクター、公認心理士、キャリアコンサルタント。関西マインドフルネス協会の立ち上げに寄与。研修やカウンセリング、コーチングにもマインドフルネスの手法を導入し、マインドフルネスを広める活動を行っている。

問合せ・申込み：摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ

TEL：06-4860-7112/FAX：06-4860-7113

e-mail：danjyo@with-settsu.jp



ウィズせつつ

検索

講座申込み
専用フォーム

※男女共同参画センターの事業は、「第3期摂津市男女共同参画計画 ～ウィズプラン～」に基づいて開催します。

主催：摂津市