

# マインドフルネスワークショップ

## （初心者編）のお知らせ

マインドフルネスとは「今、この瞬間」の現実の出来事に気付きを向け、それに対する思考や感情には捉われないでいる状態です。近年企業での研修に採用されている他、医療や福祉の分野でも注目されています。

- ・聞いたことはあるけど、どんなものか体験してみたい
- ・日常生活や体調管理に役立てたい

など、立場や経験は問いません。お気軽にお越しください。

日時 : 平成 30 年 9 月 15 日 (土) 13:00~15:00

会場 : 石名坂交流ホール (障害者相談支援事業所てれんこ内)

参加対象者 : マインドフルネスに関心のある方  
(障害の有無は問いません)

講師 : 坂上 友恵 氏  
(就労移行支援事業所スイッチ・センダイ 精神保健福祉士)

定員 : 15 名

参加費 : 無料

服装 : 動きやすい服装 (スカート不可)

持ち物 : 床に敷いてもよいバスタオル、またはヨガマット  
飲料水

お申込方法 : **参加申込書に必要事項を記入の上、FAX かお電話でお申込み  
ください。定員になり次第、締め切らせていただきます。**

☆お問い合わせ☆

障害者相談支援事業所てれんこ (川村・鶴水)

仙台市若林区石名坂 70

電話 : 022-716-8152

FAX : 022-716-8118

後援 : 仙台市精神保健福祉団体連絡協議会 (仙精連)



マインドフルネスワークショップ 参加申込書

FAX 022-716-8118  
障害者相談支援事業所てれんこ 宛

ふりがな  
お名前

ご住所

連絡先  
(お電話番号)

これまでこころの元気づくりワークショップに参加したことはありますか

あり(      回)    なし

通信欄(その他、お問い合わせ内容があればお書きください)