

マインドフルネス 1～3月

気づきのストレッチ

講師：樋口 まり先生（ヨガ/マインドフルネス講師）

「今、この瞬間」を大切に。
身体の感覚に意識を向けて、
ココロとカラダのストレッチ。

“マインドフルネス”って？

医療現場でも
ストレス軽減法として
取り入れられている、
“心のストレッチ”です

日時：令和3年1月4日～3月29日

第3週・祝日を除く月曜日（全9回）
（1/4,25・2/1,8,22・3/1,8,22,29）

午前10:00～11:00

場所：八広地域フラザ吾孺の里 2階大会議室

対象：20歳以上

定員：15名（先着順）

参加費：おひとり4,500円（全9回分）

持ち物：飲み物、タオル、マスク

動きやすい服装でお越しください。

お申込：12/11（金）～12/27（日）

※12/21（月）は休館日

1階受付 または お電話（03-6657-0471）にて
お問い合わせください。

※お電話での申込みの場合も期間中にご来館いただき
申込用紙への記入とお支払いをお願いいたします。

※キャンセルに伴うご返金は12/27（日）までに窓口へ。