

マインドフルネス 7～9月

# 気づきのストレッチ

講師：綾乃先生（ヨガインストラクター）

身体の感覚に意識を向けて、  
ゆっくり身体をほぐします。  
サルコペニアの予防にも。

“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4年7月4日～9月26日

第3週・第5週・祝日を除く 月曜日（全9回）  
（7/4, 11, 25・8/1, 8, 22・9/5, 12, 26）  
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：6/6（月）～6/30（木）

※ 休館日 6/20（月）を除く 9:00～20:00

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6/30（木）までに窓口へ。