

はたらく人のマインドフルネス

疲れを感じている支援者のみなさん、
セルフケアの方法を学んでみませんか

参加費無料

20名様

**【日時】 ▶▶▶ 1月25日(金) 13:30~16:00
3月13日(水) 13:30~16:00**

**【会場】 ▶▶▶ ふくしま心のケアセンターふたば出張所
(富岡町小浜中央272稲元テナント2号室)**

人は過去や未来のことをあれこれ考えて、頭がくたくたになっています。「今、ここの自分に心をこめること」=マインドフルネスを使って、心も体もリフレッシュする方法をお伝えします。

動きやすい服装で、タオル持参でお越しください。

※2月20日(水)対人援助スキル、3月20日(水)グリーンケア研修を予定しています。



講師：福島県立医科大学
准教授 瀬藤乃理子先生

お申込み、お問い合わせ先

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター ふたば出張所

TEL 0240-23-5109

FAX 0240-23-5108

電話、または裏面の参加申込書にご記入の上FAXにてお申し込みください。

はたらく人のマインドフルネス 参加申込書

送信先: Fukushima心のケアセンター ふたば出張所 行
FAX 0240-23-5108 (添書不要)

参加日 ※〇で囲んで ください	(ふりがな) お名前	所属(勤務先・団体名など)	連絡先 (電話)
1/25 3/13			
1/25 3/13			
1/25 3/13			
1/25 3/13			
1/25 3/13			
1/25 3/13			

駐車スペースに限りがあるため、
できるだけ乗り合わせてご来場ください。

申 込 期 限

1月25日(金) → **1月18日(金)**

3月13日(水) → **3月6日(水)**