

2024(令和6)年度下半期
公民館活用促進プロジェクト

マインドフルネス瞑想会

マインドフルネスは、「今この経験に、評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向けることで得られる気づき」のことです。こうした気づきを中核としながら、自身の心の扱い方を学ぶのがマインドフルネス瞑想です。マインドフルネスはストレス対策にとどまらず、集中力や生産性の向上、コミュニケーション方法の改善、創造力のさらなる発揮などにより生活の質を高める効果も知られています。初めての方、経験のある方のどちらでもご参加いただけます。

<日時> **金曜日夜開催** 18:45~20:15

11月8日、12月13日、1月10日、
2月7日、3月7日

<会場>

夙川公民館和室 (西宮市羽衣町 1-18)
(阪急夙川駅徒歩5分、JRさくら夙川駅徒歩7分)

<日時> **土曜日昼開催** 13:30~15:00

10月19日、11月16日、12月21日
1月18日、2月15日、3月15日

<会場>

神原公民館和室(西宮市神原 6-10)
(阪急苦楽園駅徒歩10分)

※1回ずつの参加も可能です。各回とも初心者指導あります。初心者の方は15分前にお越しください。

参加費 1,000円

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット(又はバスタオル)

講師 フジムラ マキ
マインドフルネスストレス低減法(MBSR)講師
(Global Mindfulness Collaborative 認定)
公認心理師、精神保健福祉士



参加申込フォーム

お申込みは左の申込フォームからか、メールにてご連絡ください。
メールの場合は件名に「瞑想会申込」とご記入の上、
「氏名」「メールアドレス」「参加希望日」をお送りください。
メール：fuji.mindfulness@gmail.com