

いつもストレスを感じ、楽になりたい～！
と悩んでいる女性のための

2019年度
女性の心とからだセミナー

あいめっせ
I-messae

心がスツと軽くなる！ マインドフルネス入門講座

「マインドフルネス」とは、今、自分に起きている心と身体のあるがままの状態に気づいて、受け止めていくこと。マインドフルネス・ヨガや食べるマインドフルネスなどを通して、ストレスや不安が減り、身体や心が楽になる効果を体感してみませんか？



日時

9月13日(金)・20日(金)、27日(金)、
10:30～12:30(全3回)

場所

フィットネスルーム(イーグレひめじ3階)

内容

第1回(9/13) マインドフルネス導入
第2回(9/20) ストレスと上手に付き合う(1)
～身体を楽にする～
第3回(9/27) ストレスと上手に付き合う(2)
～心を楽にする～

定員

25人(応募多数の場合は抽選)

参加費

900円(全3回分)

一時保育

対象は1歳から就学前の幼児。
1人1回300円。要事前予約

講師

林 玲子さん

(カウンセラー、ヨガ講師、
心と身体の健康ワークショップのトレーナー)

20年以上、マインドフルネスの研さんを続け、
自身のケアや仕事などに役立てておられます。

申し込み

9月3日(火)までに、

このチラシ裏面の申込書を持参か、ハガキ、FAX またはあいめっせのホームページから、①郵便番号②住所③名前④年齢⑤電話番号⑥一時保育の利用の有無(希望の場合、幼児の名前と年齢も)を記入し、下記までお申し込みください。

姫路市男女共同参画推進センター あいめっせ

「心がスツと軽くなる！マインドフルネス入門講座」係

〒670-0012 姫路市本町 68 番地 290 イーグレひめじ 3 階

TEL 079-287-0803 / FAX 079-287-0805

あいめっせ

応募フォーム



