

心と体をととのえる

マインドフルネス

&

椅子ヨガ

7/21 (金)

13:30~15:00

参加無料

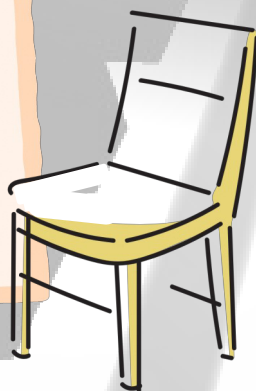
マインドフルネスとは、あるがままの自分を見つめ・気づき・受け入れる、心のトレーニングです。

実践を通して、日常に取り入れやすいマインドフルネスの方法を学んでみませんか。

心と体のバランスをととのえて、ストレスに強い自分になりましょう。

内容

- ・マインドフルネスについての講義とワーク
- ・マインドフルネス(瞑想)の実践
- ・椅子に座ってできるヨガ、椅子ヨガの実践



講師: 富田 あかり氏

持ち物:

動きやすい服装
水分補給用ドリンク

会場

赤穂市民会館 3階 レセプション室

参加方法

7月13日(木)までに、裏面申込方法によりお申込みください。

問い合わせ先

赤穂市女性団体懇話会(事務局:赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係)

TEL 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810 MAIL jinken@city.ako.lg.jp

次回予告

令和5年度 男女共同参画市民講座(全3回) 今後の予定

第2回 8月5日(土) 「わたしのキャリアとストレスマネジメント術!! ※申込期限7/28(金)
~楽しく学ぼう、役に立つことを学ぼう、夢をかなえよう~」

講師: キャリアカウンセラー・社会保険労務士 藤原寛子氏

第3回 9月8日(金) 「女性の視点で考える、防災のこと(仮)」 ※申込期限8/31(木)

講師: 赤穂防災士の会・防災士 金井貴子氏

各回とも申し込み受付開始は6月23日(金)午前8時30分~です。

詳細は広報あこう6月号、赤穂市ホームページなどでお知らせしますので楽しみに!

先着30名
要申込

申込方法

必要事項をご記入のうえ、電話かFAX・メールまたは市民対話課窓口でお申込みください。

申込期限：第1回／7月13日（木），第2回／7月28日（金），第3回／8月31日（木）

赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係

電話 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810

メールアドレス jinken@city.ako.lg.jp



↑メールアドレスQRコード



↑市ホームページQRコード

令和5年度 男女共同参画市民講座 参加申込書

氏名	ふりがな	年齢	歳
		性別	男・女
住所	〒		
電話番号		(メールアドレス)	
参加希望日 (○をつけてください)	1. 7/21(金)「心と体をととのえる マインドフルネス&椅子ヨガ」 2. 8/5(土)「わたしのキャリアとストレスマネジメント術!! ～楽しく学ぼう、役に立つことを学ぼう、夢をかなえよう～」 3. 9/8(金)「女性の視点で考える、防災のこと(仮)」		
備考	そのほか、当日講師に聞いてみたいことなどがありましたらこちらにお書きください。		

※お申込みの際にいただいた個人情報については秘密を厳守し、ほかの目的に使用することはありません。

※各回とも6/23（金）から受付開始し、応募多数の場合は先着順となります。



問い合わせ先

赤穂市女性団体懇話会(事務局:赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係)

TEL 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810 MAIL jinken@city.ako.lg.jp