東京都済生会中央病院 連携講座　７月

心と体を整える「マインドフルネス入門」

7月19日㊏ 14:00－15:00（13:45 開場）

～忙しい毎日に、少しの " 今ここ " の時間を～

現代の忙しい暮らしの中では、気づかぬうちに心が疲れてしまいがちです。
「マインドフルネス」は、呼吸や感覚を丁寧に感じ取ることで、心を今この " 瞬間 " に戻し、ストレスの軽減や集中力の向上にもつながると注目されています。
この講座では、マインドフルネスの基本的な考え方と、簡単にできる実践方法をわかりやすくご紹介します。はじめての方でも安心してご参加いただけます。
心と体にやさしさを。自分自身と向き合う時間を過ごしてみませんか？

白波瀬　丈一郎　しらはせ じょういちろう
東京都済生会中央病院
健康デザインセンター長 特別院長補佐
精神科医
厚生労働大臣指定　精神保健指定医

会場　三田図書館 6 階 集会室

対象　どなたでも 30名（申込順）

申込　6月28日㊏から Web フォームで受付

※お預かりした個人情報は、本イベントの開催・運営以外の目的には使用いたしません。

Web フォーム ▶▶

港区立三田図書館

☎03-3452-4951 港区芝 5-36-4 札の辻スクエア
都営三田線・浅草線三田駅 A3 出口／ JR 田町駅三田口（西口）

みんなと結ぶ「へいわ」
～港区平和都市宣言40周年～