

2022年度 リラックス体験講座

「ホッとひと息、こころとからだに休養を 2022」

とやま健康パークでは、県民の皆様や施設を利用される方々を対象に具体的な休息、休養方法を体験してもらい、ストレスや疲労を回復させる方法を身につけてもらうことを目指し、ブレイクタイムを設けてホッとひと息つける時間を提供いたします。

無料でご参加いただけるリラックス体験です。

第
2
回

日 時：令和4年6月26日(日) 10:00~11:10

テーマ：マインドフルネス瞑想を体験

講師 東洋医学セルフケアカウンセラー 関原大心氏

《内容など》

- ・マインドフルネス瞑想は脳のエクササイズと呼ばれ、「今」この瞬間に意識を向けることにより、浮かび上がる雑念や、過去からくるストレスを軽減していくトレーニングになります。講座ではマインドフルネス瞑想の基本や概念を座学や実践通して学び行っていきます。
- ・講座では新型コロナウイルス感染防止対策を実施します。手の触れる箇所の消毒、室内の換気、ソーシャルディスタンスを配慮した配置等をします。
- ・参加者の方には、**検温チェック、マスク着用、手指の消毒**をお願いします。

* 会場：とやま健康パーク 第1研修室(2階)

* 受付：9:30~

* 定員：25人

* 申込：受講を希望される方は、開催日前日までにお申し込みください。

※定員に達し、受講できない場合は連絡いたします

* 新型コロナウイルス感染症等の状況によっては開催を中止する場合があります

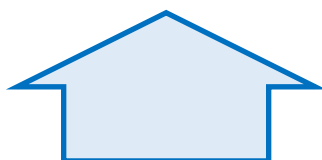
◎問い合わせ・申し込みは

富山県国際健康プラザ(愛称：とやま健康パーク) 〒939-8224 富山市友杉151番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

※裏面に受講申込書があります



富山県国際健康プラザ（とやま健康パーク）宛

FAX：076-428-0831

リラックス体験講座
「ホッとひと息、こころとからだに休養を2022」
第2回(令和4年6月26日)受講申込書

氏名	
連絡先 <small>(携帯・自宅・勤務先のいずれかをご記入ください)</small>	(携帯・自宅) — —
	(勤務先： — —)

※定員に達し、受講できない場合は連絡いたします

◎問い合わせ・申し込みは

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

プラザ記入欄

受付日	受付者	受付No
/		

