

第2回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2026

マインドフルネスで 今、この瞬間の自分と向きあおう

日 時: 9月26日(土)
10:30~11:45(受付は10:10~)

講 師: 関原 大心 氏

マインドフルネス瞑想ガイド 東洋医学セルフケアカウンセラー

会 場: 生命科学館オープンスペース
(1階)

定 員: 30名 (中学生以上対象)

持ち物: 飲み物、動きやすい服装

参加費: 無料

※参加者には
3時間利用半額券を1枚進呈

お問合せ・お申込みは、

 とやま健康パーク



076-428-0809 まで。

HP,SNS等はこちらから↓

