

# 瞑想体験で 自己肯定感を高めよう ～NO と言えない 人のために

## マインドフルネスを 知っていますか？

慌ただしく日々を過ごし、人間関係に揉まれながら私たちは生活していますが、

「あの時、こうしていたら」  
「これからどうしよう」など  
後悔や不安に心を奪われたり  
することはありませんか？



マインドフルネスは、“今ここ”に意識を集中することで、  
こころとからだを休ませる健康法です。

瞑想することでマインドフルネスを体験し、自分を振り返り、  
これからのコミュニケーションに生かしませんか。

令和4年9月4日（日）  
午後1時30分から3時30分

受講料：500円

場 所：キラッ☆とよた

（豊田産業文化センター2階）

講 師：金城学院大学名誉教授  
マインドフル・  
ブロッサム代表

宗方 比佐子さん

- ◆託 児 未就学児の託児有り（有料・8月25日（木）までに要予約）
- ◆定 員 先着30人（市内在住・在勤の人）

### --- 申込み ---

令和4年8月5日（金）  
午前10時から  
電話かHPにて

### キラッ☆とよた（とよた男女共同参画センター）

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター2階  
【TEL】 31-7780 【HP】 <https://clover-toyota.jp/>  
【受付時間】 午前9時～午後9時（日曜・祝日の月曜は午後5時まで）  
【休館日】月曜日、年末年始

