

瞑想体験で 自己肯定感を高めよう ～NO が言えない 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6年2月11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・2月1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6年1月6日（土）
午前10時から
電話かHPにて申し込み
ます。

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

