

令和6年

12/22(日)

13:30~15:30

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~

講師：宗方 比佐子さん

金城学院大学名誉教授
マインドフルブロッサム代表

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。

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？

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。

場 所：とよた男女共同参画センター
キラッ☆とよた
対 象：市内在住・在勤の人
定 員：先着30人
受 講 料：500円
申 込 み：11月5日(火)午前10時から
電話・HPにて申込みできます。
託 児：未就学児の託児あります(有料)。
12月12日(木)までに要予約

申込み・問合せ

とよた男女共同参画センター キラッ☆とよた

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 (豊田産業文化センター2階)
電 話 : 0565-31-7780 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

