

ジェンダー平等推進セミナー

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

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：ジェンダー平等推進センター
（豊田産業文化センター2 階）
対 象：市内在住・在勤の人
定 員：先着 30 人
受 講 料：500 円
託 児：未就学児の託児あります（有料）。
7 月 17 日（木）までに要予約
申 込 み：7 月 5 日（土）午前 10 時から
電話・HP にて申込みできます。

申込み・問合せ

豊田市ジェンダー平等推進センター

キラ☆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

