



自分でつくる ハッピーライフ ～マインドフルネスで ストレス対策！～

日時：7月31日(月)
午後7時～8時30分

会場：サンライフあご3階
多目的ホール

講師：鈴鹿医療科学大学保健衛生学部
医療福祉学科 臨床心理コース
助教・臨床心理士 福島裕人 先生

『医療現場での実践やスクールカウンセラーも務められていた臨床心理士の先生です。講座ではマインドフルネスや笑いの実践法も教えていただきます！』

申込締め切り：7月24日(月)

*申し込み者多数の場合は、参加をお断りさせていただくことがあります。予めご了承ください。

*サンライフあごの駐車場が満車の場合は、市役所の駐車場をご利用ください。

あなたは日々のストレスと、どう向き合っていますか？ストレスに適切に対処することは、こころの健康を保つために欠かせません。

マインドフルネスは、欧米の大手企業に取り入れたことでも話題になった自分でできるストレス対策です。

こころを元気に、さらにステキな自分を目指して一緒に学びませんか？

参加費無料

健やかなこころのために今日からできる工夫を、ぜひ体験してください！

[問い合わせ・申し込み先]

志摩市健康推進課

(保健センター)

電話：44-1100

担当：杉本・田中