

不安やストレス・イライラをやわらげる マインドフルネス実践講座

参加
無料

日々の生活の中でイライラしたり、モヤモヤしたりすることはありませんか？

マインドフルネスとは、こころのセルフケアの方法の1つで「今、この瞬間に意識を向けること」をいいます。

私たちは、過去や将来のことを考えて悩んだり、不安になったりします。

マインドフルネスを行うことで、今に意識を集中させ、余計な感情や考えを手放し、不安やストレスを軽減することができます。その効果は多くの研究で実証されており、GoogleやFacebookなどの世界的企業でも導入されています。

日常生活でも手軽に取り入れられるマインドフルネスを実践して、こころが軽くなる体験をしてみませんか。

マインドフルネスの効果

- ストレスや不安の軽減
- 免疫力の向上
- 認知機能の改善
- うつ病の予防
- 集中力の向上



講師

産業医科大学医学部
准教授

丸山 崇 先生

ストレス反応や睡眠生体リズムの研究などに従事。福岡市のマインドフルネスを用いた休養・こころの健康づくり「いまここ・ふくおかプロジェクト」アドバイザー。現在はマインドフルネスワークショップなども行っている。



ガイド 陣内 ちはる 先生

会場

日時

第1回：10月23日（月）
14:00～15:30
第2回：11月20日（月）
14:00～15:30

場所

えーるピア久留米
視聴覚ホール

定員

100名

申込 方法

電話、裏面FAX、右上の
QRコードから申込



オンライン

日時

第1回：10月25日（水）
19:00～20:30
第2回：11月22日（水）
19:00～20:30

方法

Zoomを使つての
ライブ配信

定員

100名

申込 方法

右上のQRコードから申込
1週間程前に申込メールアドレス
に案内を送信します

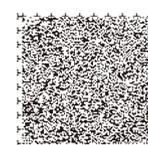


ホームページ QRコード

お問い合わせ／久留米市保健所 保健予防課

電話 0942-30-9728 FAX 0942-30-9833

メール ho-yobou@city.kurume.lg.jp



マインドフルネス実践講座(会場開催のみ)

FAX申込書

(FAX番号:0942-30-9833)

以下の枠内をご記入の上、送信してください

ふりがな	
氏名	
電話	
※なお、申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用する ことはありません。 ※感染症の流行や自然災害等の影響により、日程・開催方法・開催内容が変更と なる場合があります。	

【申込締切:10月19日(木)】

○会場へのアクセス

えーるピア久留米(久留米市諏訪野町1830-6)

- ◇西鉄久留米駅から徒歩 約10分
(約700メートル)
- ◇西鉄久留米駅からバス乗車約5分
「税務署前」下車後、徒歩5分
- ◇JR久留米駅からバス乗車約20分
「税務署前」下車後、徒歩5分
- ◇駐車場(有料)はございますが、おいでの際は
なるべく公共交通機関をご利用ください。



マインドフルネス講座に参加で
最大200ポイント
(1回の受講で100ポイント)
獲得できます!



くるめ健康 **わびわび** ポイント

- ・貯まったポイントで応募すると抽選で電子クオカードや地場産品が当たります。
- ・事前に**アプリのダウンロード**をしておくとスムーズにポイントを獲得できます。
- ・わびのびポイントの詳細や、アプリのダウンロード方法等については右のQRコードから確認できます。

