

# マインドフルネスヨガ

# 入

中央区立日本橋社会教育会館主催  
平成30年度ゆめ講座

計2回

# 門

## 心とカラダをリフレッシュ

第1回 11月13日(火)19:00~20:30

第2回 11月27日(火)19:00~20:30

定員：15名 対象：18歳以上 申込締切：11月3日(土)

受講料：200円 教材費120円・保険料80円/2回分

会場：日本橋社会教育会館 第二和室(8階)

※受講料は当日受付にてお支払いください。  
※1回だけの受講も可能ですが、計2回の受講をおすすめします。  
※応募多数の場合は抽選(中央区在住・在勤・在学の方が優先)となります。  
※要予約：お申し込み方法はチラシ裏面をご参照ください。



- マインドフルネスとヨガを組み合わせることで体の柔軟性だけでなく、心の安定や柔軟性を高める効果があります。
  - 11/27に「マインドフル・イーティング(※)」を実施します。(ナッツやレーズンが苦手な方、アレルギーの方はお申し込み時にお知らせください)
- ※ マインドフル・イーティング：意識的に食事に向き合うことで、食事による幸福感や満腹感を取り戻し、ストレスを軽減します。



講師：林 ゆかり

マインドフルネスとは「今ここ」に注意を  
向けて自分の身体と心の状態に気づくこと。  
一緒に体験しませんか？

【講師紹介】日本ヨーガ瞑想協会ヨーガ指導者トレーニング終了。(株)サンカラ マインドフルネスプロ認定講師。一般社団法人マインドフルネス瞑想協会認定講師。旧住友銀行、リクルートを経て、結婚披露宴の司会者として約800組の新郎新婦のお手伝いをさせていただく。大勢の人と関わり仕事を続ける上で、心身共にバランスよく健康であることの大切さを実感。ヨガやマインドフルネスを実践するうちに、ストレス軽減、仕事の効率UP、人間関係が良好になるなど変化を実感する。

問

日本橋社会教育会館 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720 <http://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※ゆめ講座とは、区民の皆様からの企画を公募し、社会教育会館が実施協力する講座です。  
※個人情報の取り扱いについて：講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区立社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

## ■ お申し込みから開講までの流れ

お電話、FAXよりお申し込みください

11月 3日(土) お申し込み締め切り

11月 4日(日) 受講証の発送、お申し込み多数の場合には抽選

11月5~6日ころ 受講証(当落通知)がお手元に届きます

11月10日(土) キャンセル締切 ※キャンセルのご連絡はお早めをお願いいたします。

11月13日(火) 講座当日(1日目)

11月27日(火) 講座当日(2日目)

### 講座当日の持ち物

受講証 受講料 筆記用具 動きやすい服装

## ■ お申し込み・お問合わせ先 / 会場アクセス

日本橋社会教育会館(会場:8階 第二和室)

〒103-0013 中央区日本橋人形町 1-1-17

電話 03-3669-2102

FAX 03-3669-2720

HP <http://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※築地/月島社会教育会館、アートはるみでもお申込みいただけます。

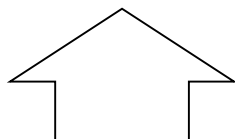
<会場アクセス(地下鉄)> ※都バス、江戸バスも利用可

●人形町 徒歩約4分 浅草線(A6)、日比谷線(A2)

●水天宮前 徒歩約5分 半蔵門線(8)



日本橋社会教育会館 宛



FAX: 03-3669-2720

## マインドフルネスヨガ入門 参加申込書 ※はつきりにご記入ください

お名前				男 ・ 女
ご住所	〒			
電話番号				
勤務先・学校	※中央区在学・在勤の方のみご記入ください。		※町名までご記入ください。	
	勤務先名 [	]	所在地 [	中央区
	学校名 [	]		
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。ナッツ・レーズンが苦手な方、食品アレルギーのある方はご記入ください)			