

# はじめての

# マインドフルネス

マインドフルネスは脳を休めて、集中力を高めたり仕事の効率を上げる等の目的でGoogleなど大手IT企業で積極的に取り入れられています。

## 【効果の例】

- 仕事のパフォーマンスアップ
- ストレスの軽減
- 思いやりの気持ちが深くなる 他

※効果には個人差があります

日時 2019年7月15日(月・祝) 19:00~20:30  
(18:30受付開始)

会場 日本橋社会教育会館 8階ホール

受講料 1,000円 ※保険料40円を含みます。  
※受講料は当日会場にてお支払いください。

※要予約:お申し込み方法はチラシ裏面をご参照ください。

6/13木  
受付開始

お申込みは【先着順】となります。  
定員:30名 対象:18歳以上



日常生活で簡単に実践できる方法を  
一緒に体験しませんか？

## 講師:林 ゆかり

【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。



## 講座内容について

講座では、「話す」「聞く」「歩く」等の日常動作に集中することで、日頃、働き続けている脳を、のんびり休めリフレッシュできるプログラムとなっています。

いつでもどなたでも簡単にできる瞑想を実践したり、椅子に座りながらできるヨガ(ストレッチ程度)でカラダと心をほぐします。



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 <https://chuo-shakyo.shopro.co.jp>



## ■ 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

- 6月13日(木) 申込受付開始 ※定員になり次第締切
- 7月 8日(月) 受講証の発送
- 7月 9~10日ころ 受講証がお手元に届きます
- 7月11日(木) 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
- 7月15日(月・祝) 講座当日(18:30 受付開始、19:00 講座開始)

### 講座当日の持ち物

受講証  受講料  筆記用具  飲み物

## ■ お申し込み・お問合わせ先 / 会場アクセス

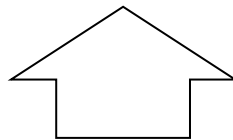
**日本橋社会教育会館(会場：8階 ホール)**  
 〒103-0013 中央区日本橋人形町 1-1-17  
 電話 03-3669-2102  
 FAX 03-3669-2720  
 HP <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※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

## はじめてのマインドフルネス 参加申込書 ※はっきりとご記入ください

お名前		男 ・ 女
ご住所	〒	
電話番号		
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。)	

※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。