

# マインドフルネスヨガ

令和8年 1月31日（土） 9:30～11:00

2月21日（土） 9:30～11:00 ※開場：9:00

マインドフルネスの理論を解説し、瞑想・ヨガを実践します。

マインドフルネスとは、「ネガティブ思考、過去の出来事のイライラやぐるぐる」など、無意識に思考に巻き込まれている状態に気づいて、手放し、今をより幸せに生きる練習です。



## 講師：古町 奏

- ・ パーソナルトレーナー
- ・ 日本マインドフルネス瞑想協会 上級認定講師
- ・ 日本ヨーガ瞑想協会 登録講師

公式HP：

<https://utautautaou.wixsite.com/soufurumachi>

★会場 日本橋社会教育会館 地下2階 講習室  
〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

★対象 高校生以上

★定員 24名  
※先着順、定員に達し次第キャンセル待ち受付

★参加費 各回1,000円  
※保険料込み、  
当日会場にて現金支払い

★申込 2025年12月20日（土）  
午前11時～先着順で受付  
窓口、電話、FAXで  
お申し込みください。  
電話 03-3669-2102  
FAX 03-3669-2720

## お申し込みから開講までの流れ

お申し込み方法 日本橋社会教育会館窓口、お電話、FAXにてお申し込みください。

お申し込み受付開始日 令和7年12月20日(土) 11:00～ 先着順で受付開始

※定員に達した場合、キャンセル待ちで受け付けいたします。

### 講座当日の持ち物

☐参加費 ☐動きやすい服装 ☐飲み物

#### 個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み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・お問い合わせ先/会場アクセス

### 日本橋社会教育会館

会場：地下2階 講習室

〒103-0013

中央区日本橋人形町1-1-17

電話：03-3669-2102 / FAX：03-3669-2720

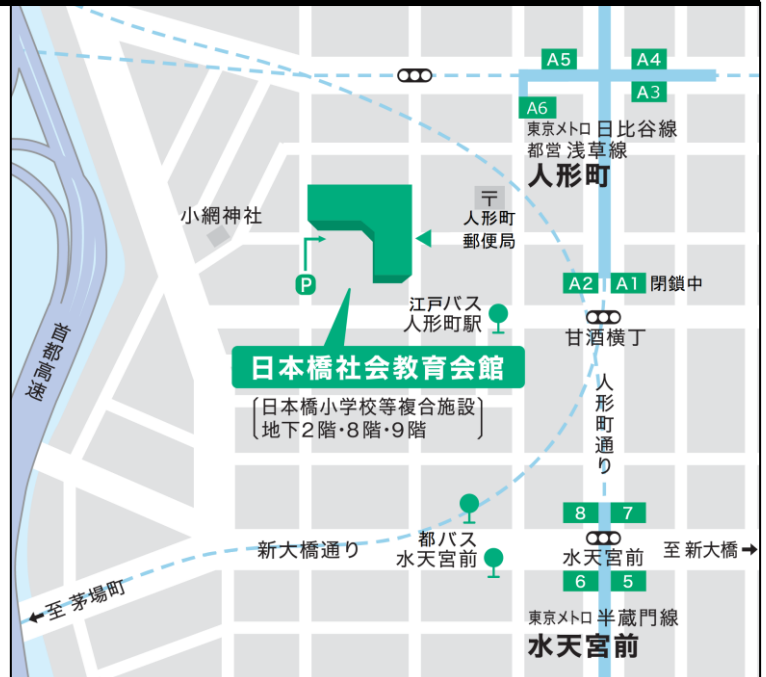
HP：https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp

<会場アクセス(地下鉄)> ※都バス、江戸バスも利用可能

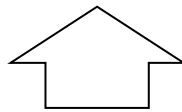
●人形町駅 徒歩4分 浅草線(A6) 日比谷線(A2)

●水天宮前駅 徒歩5分 半蔵門線(8番)

★公共交通機関のご利用をお願いします。



日本橋社会教育会館 宛



03-3669-2720

※おかけ間違いのないようご注意ください。  
※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします。  
電話：03-3669-2102

## 「マインドフルネスヨガ」参加申込書

ふりがな	
お名前	
ご住所 (町名まで)	
お電話番号	
リマインド 電話連絡	1週間頃前にリマインドのため、電話連絡いたします。ご希望の方に丸をおつけください。 <div>要 ・ 不要</div>
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。)