

体感!!マインドフルネス

前向きに毎日を過ごすための新習慣

10月29日(木)
20:05~20:50

参加無料
要予約



マインドフルネスとは何か?
ストレス社会での上手な向き合い方
日常に活かせる実践方法を学ぶ45分間

ISC教養講座とは?

県民の皆さまに対し、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場とした公開講座です。参加無料。

- 仕事のストレスでお困りの方
- 集中力を高めたい方
- 睡眠が浅く疲れがとれない方
- 心のデトックスをしたい方

にオススメです



一般社団法人まなびやアカデミー認定
マインドフルネストレーナー
生野 智子

場 所 いしかわ総合スポーツセンター
第1会議室(2階)

参加費 無料

定 員 50名

※当日はマスク着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。
※ご予約はトレーニングルームカウンターもしくはお電話にて、お申し込みください。定員に達していなければ、当日参加もOKです!

TEL 076-268-2420

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や
イベント情報
配信中!



メルマガ



Facebook



Instagram