

MINDFULNESS SEMINAR 2021

- イライラを軽減したい方
  - 集中力を高めたい方
  - 心と体を整えたい方
  - 心のストレッチをしたい方
- にオススメです



2021年度 ISC特別教養講座

# 体感!!マインドフルネス

いまを大切に過ごす実践方法

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

**10月29日(金)**  
**20:00~20:45**

要予約

気軽に  
ご参加ください

**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** 1,000円  
**定 員** 40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**



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

## 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

指定管理者 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]