

2022年度 ISC特別教養講座

自分らしい人生を 生きるための新習慣… マインドフルネス

- 頭の中をクリアにしたい
- 集中力を高めたい
- 心を強くしたい
- ネガティブ思考を手放したい
- 自信をつけたい
- 仕事に対して前向きになりたい
- 心配や不安をなくしたい
- 周りに流されない自分になりたい

という方々におすすめです

『マインドフルネスとは何か？』

『心身ともに健康でいるためには？』

『この時代に、よりよい生きやすさを得ていくには？』

マインドフルネスについて、瞑想を体感しながら学ぶ講座です。

ゆっくり、しっかり、自分のことと向き合う時間をつくりませんか？

みなさまの毎日に、マインドフルネスの新習慣を。



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



【日 時】

10月26日(水) 19:30~20:30

【場 所】 いしかわ総合スポーツセンター 2階会議室

【参加費】 2,000円 ※当日、券売機にてお支払いください。

【定 員】 15名

【申し込み】 トレーニングルームカウンター もしくは 電話にてお申し込みください。

TEL 076-268-2420

要予約



当日はマスクの着用をお願い致します。体調を整えてご参加ください。

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 石川県スポーツ協会グループ [(公財)石川県スポーツ協会、(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]