



平成28年度

「子育て中のお母さんのためのリラックス講座」
～ ♪「マインドフルネス瞑想」でリラックス♪～

子育て中のお母さんが、心も身体も健康に過ごせるようにとの願いを込めて、今年も「リラックス講座」を開催します。今回は、テレビや新聞等でも紹介されることの多くなった「マインドフルネス瞑想」を取り上げます。お母さん方が、ストレスの少ない、落ち着いた心で子育てを楽しむことができるよう、お手伝いできれば嬉しいです。

期 日：前期 6月1日（水） 後期 11月2日（水）

時 間：午前10時から12時

場 所：こども家庭支援センターぽけっと（周南市久米1347）

定 員：10名程度

参加費：無料

講 師：とね臨床心理士事務所 臨床心理士 刀根良典

（日本マインドフルライフ協会・理事）

※当日は身体を動かしやすい服装でお越しください。

ヨガマットかバスタオルをお持ちください。

「マインドフルネス瞑想」は、お釈迦様が悟りを開かれた時の瞑想法が基になっています。マサチューセッツ大学医学部・名誉教授のカバットジン博士によって、科学的な瞑想・健康法に発展し、一般にも広く知られるようになりました。現在、アップル、インテル、グーグル等の優良IT企業の社員教育（ストレス低減・福利厚生）に取り入れられています。

申込み・問い合わせ

こども家庭支援センターぽけっと

TEL：0834-25-0605

