

東京慈恵会医科大学医学部看護学科 精神看護学領域主催
第2回「こころの健康づくり」講座

しなやかな心を育てる マインドフルネス実践

—イギリス発 .b (ドット・ビー) プログラムを学ぶ—

.b は、2007年に設立されたロンドンを拠点とする非営利団体、
「マインドフルネス・イン・スクール・プロジェクト」の略称

“Stop, Breathe and Be” 「ストップ。呼吸をし、いまにあれ」を表します

日時 **11/16 (土)** 開場9:30
10:00~12:00

会場 **慈恵医大国領キャンパス 大講堂**
〒182-8570 東京都調布市国領町8-3-1

講師 **愛知学院大学文学部 教授 伊藤 雅之 氏**



本企画は、メンタルヘルス岡本記念財団「こころの健康づくり」活動助成を受けています
共催：地域連携看護学実践研究センター



先着80名

参加費 無料

お申込み不要・お問合せは

Mail / kokoro@jikei.ac.jp

どなたでもご参加いただけます