

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1回「こころの健康づくり」講座

イギリス式マインドフルネス実践法 —ストレス軽減のための心と体のトレーニング—

どなたでもご自由に参加いただけます

2018年 12月 1日 土
13:30~15:30 (開場13:00)

入場
無料

会場：慈恵医大 国領キャンパス 大講堂

講師：伊藤雅之氏（愛知学院大学文学部教授）

第一部 「マインドフルネスとは何か」

実践：呼吸の観察、手の体操など

第二部 「幸福とは何か こころのトレーニングの重要性」

実践：座るマインドフルネスなど

※講座参加は予約が必要です・定員：80名程度（先着順）

共催：地域連携看護学実践研究センター

*本企画は、メンタルヘルス岡本記念財団の「こころの健康づくり」活動助成を受けています

お申込み

お名前、年齢、教職員の方はご所属を明記し、
下記アドレスにメールにてお申込み下さい。

[E-mail] kokoro@jikei.ac.jp

【お問い合わせ】

メールにて、お問い合わせ下さい。



会場

〒182-8570 東京都調布市国領町8-3-1

京王線国領駅徒歩約15分、小田急線狛江駅バス約10分