

疲れた脳の休息法

マインドフルネスを ご存じですか？

最近話題の「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？

忙しい現代人の私たちは、マルチタスクな日々の中で
過去に起こった出来事にとらわれ、未来のことを心配し、常に何かを考えているのではないのでしょうか？

マインドフルネスでは、「いま、ここ」に意識を集中し、疲れた脳を休ませます。

マインドフルネスを生活の中に上手に取り入れて健やかな毎日を過ごしませんか？

お疲れ気味なみなさま、どうぞ、お気軽にご参加ください！



はやし のりゆき

■ 講師 **林 紀行**さん

ほうせんか病院 心療内科医

元大阪大学大学院医学系研究科 統合医療学寄附講座助教

同大学精神医学教室医員 医学博士

日本循環器学会認定循環器専門医

日本精神神経学会認定精神科専門医

日本プライマリ・ケア連合学会認定プライマリ・ケア認定医

大阪大学医学部附属病院にて鍼灸やアロマトリートメント、ヨガ療法などの補完代替医療と精神療法など一般療法を用いたトラウマケアや慢性疼痛ケアの臨床試験をコーディネート。エビデンスに基づく統合医療研究会新議員として一般医療と補完代替医療をチーム医療として活用することを目指している。

【主催／問合せ／申込み】

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター
(パレットかわにし内)

【TEL】 072-759-1826/1856

【FAX】 072-759-1891

【mail】 info@gesca-kawanishi.jp



平成 29(2017)年

●開催日 **7 / 21 (金)**
18:30 - 20:30

●会場 川西市男女共同参画センター
川西市市民活動センター

●定員 先着 20 人

●参加費 500 円

●内容 マインドフルネスの講義と実践

●一時保育 無料、先着 8 人(1 歳半～就学前まで)

7/14(金)までにご予約ください。

●申込み **7/3(月)9:00** より 窓口・電話・FAX・

メールのいずれかでお申込みください。

※裏面の申込み用紙をご利用ください。

※右の QR コードでメール申込みの画面が開きます。

FAX: 072-759-1891

■ 申込み用紙

申込日: 年 月 日

<お申込み> マインドフルネスをご存じですか？

名 前	ふりがな		年代	
連 絡 先	電 話		FAX	
	携帯電話		E-mail	
	住 所	〒		

<保育のお申込み> ■対象 1歳半～就学前まで ■定員 8人 ■無料 ■締切り 7/14(金)

子どもさんのお名前	ふりがな	() 女児 () 男児	歳 月
子どもさんのお名前	ふりがな	() 女児 () 男児	歳 月
注意事項	<p>【利用に際してのお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講座開始の10分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください。 ・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください。 ・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください。 ・欠席の場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください。 <p>【当日の持ち物】 (すべて記名して、1つにまとめてご持参ください)</p> <p>着替え、パンツ・オムツセット、水筒(お水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れもの用)</p>		

※お預かりする個人情報は、本事業運営上の目的以外で使用することはありません

【主催/会場】

川西市男女共同参画センター・市民活動センター
(パレットかわにし内)

【住所】 川西市小花1-8-1

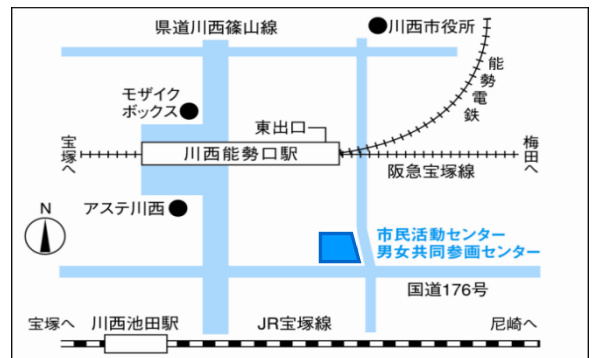
【TEL】 072-759-1826/1856

【FAX】 072-759-1891

【mail】 info@gesca-kawanishi.jp

【平日】 9:00~20:00 【土日祝】 9:00~17:00

【休館日】 毎月第4日曜日、年末年始(12/29~1/3)



● 阪急電車/能勢電鉄 川西能勢口駅東改札口から 南へ徒歩約2分
● JR宝塚線 川西池田駅から 東へ徒歩約6分

川西市市民活動センター・男女共同参画センターは、平成22(2010)年4月1日より、特定非営利活動法人市民事務局かわにしと株式会社ジョイン川西とのコンソーシアムによる指定管理者が管理運営しています。