

マインドフルネスで ココロもカラダもしあわせに！

この講座では、日常生活で抱えがちなストレスについて知り、その対処法として「マインドフルネス」について学びます。呼吸に着目し、「今、ここ」に集中する「マインドフルネス」の実践で、ココロとカラダを調えませんか？



2023(令和5)年

12/5(火) 19:00-21:00

会場 | 川西市 男女共同参画センター・市民活動センター

定員 | 先着 15 人

参加費 | 200 円

内容 | マインドフルネスのワークと座学でストレス対処法を学びます。

保育 | 先着 3 人、1 歳半～就学前まで、無料 11/28(火)正午までに要予約

講師 | 林 紀行さん

仁泉会病院 内科・精神科 医師



大阪大学大学院医学系研究科 博士課程卒業

りんくう総合医療センター内科、循環器科、大阪大学医学部附属病院 循環器内科・代謝内科、精神科神経科医員、大阪大学医学系研究科の統合医療学寄附講座助教、ほうせんか病院 内科・心療内科医員を経て現職。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／日本内科学会認定総合内科専門医、大阪大学大学院にてメタボリックシンドローム、アルツハイマー型認知症、PTSD、慢性疼痛の研究歴など。また「治療抵抗性慢性疼痛に対するマインドフルネス認知療法の試み」（マインドフルネス研究）「精神科的観点から見た慢性疼痛患者」（第59回日本リウマチ学会 シンポジウム）、「マインドフルネスとエビデンス」（人間福祉学研究）「マインドフルネスとトラウマケア」、「大規模災害後の後遺障害に対する統合医療的アプローチ」（日本統合医療学会誌）「認知症の心理的介入法」（老年精神医学雑誌）など業績多数。

●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（川西市小花 1-8-1）

【TEL】 072-759-1856／1826

【FAX】 072-759-1891

【E-mail】 info@gesca-kawanishi.jp

「マインドフルネスでココロもカラダもしあわせに！」			FAX : 072-759-1891	
氏 名	ふりがな	年齢 (年代)	電 話 (F A X)	
住 所			E-mail	

保育のお申込み (1歳半~就学前までのお子さんが対象、無料、先着3人まで) ※ 11/28(火)正午まで

お子さんの名前	ふりがな	ふりがな
	(歳 カ月)	
注意事項	<input type="checkbox"/> 利用に際してのお願い ・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。 ・欠席される場合は、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。	
	<input type="checkbox"/> 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) 着替え、パンツ・オムツセット、水筒 (水またはお茶)、タオル、ビニール袋 (汚れたものを入れる用)	

※お預かりする個人情報、本事業運営上の目的以外で使用することはありません。

プレイルーム開放しています！
のびのび遊んでみませんか～



詳しくはコチラへ



対象：0歳～未就学児とその保護者

時間：平日 9：00～16：50

(平日でも行政、センター事業、グループの活動などで利用できない場合があります)



●会場・問合せ・申込先

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター

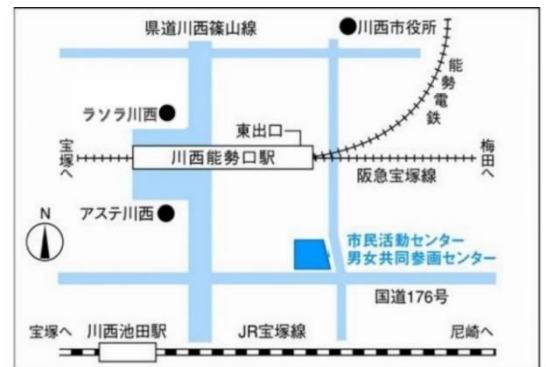
【住 所】 川西市小花 1-8-1

【T E L】 072-759-1856/1826

【F A X】 072-759-1891

【E-mail】 info@gesca-kawanishi.jp

【休館日】 毎月第4日曜日および 年末年始 (12/29～1/3)



阪急電鉄・能勢電鉄「川西能勢口」東改札口から南へ100m
 JR「川西池田」から東へ500m