

### 心身の健康づくり 学ぶ実践セミナー

富山で北陸予防医学協会

北陸予防医学協会（永田義邦理事長）は6日、富山市星井町の市角川介護予防センターで、心身の健康づくりを学ぶ「マインドフルネス実践セミナー」を開いた。北日本新聞社後援。

県内で働く女性に健やかな日々を過ごしてもらおうと初めて企画。来年3月まで瞑想やアロマセラピーなど多彩な



心身の健康づくりに理解を深めたセミナー―富山市角川介護予防センター

講座を開く。

初回のこの日は、廣貫堂（同市梅沢町）の女性社員を中心に7人が参加した。同協会の生越亜希子医師が講演し、「マインドフルネス」は直訳すると「気づき」で、ありのままの状況を受け入れることであると説明。精神状態によ

って体の具合が左右されるなど、心と体の密接な関係を紹介した。

次回は8日。10月から同協会高岡総合健診センター（高岡市金屋本町）でも開く。受講料は1回1080円。問い合わせは同協会、電話076（436）1281。