

こころとからだを整える経験をしてみませんか？

健康に興味ある女性へ（地域）

マインドフルネス実践セミナー

（今の自分をありのままに見つめる = 気づき）

@

富山市
角川介護
予防センター

5つの体験コースを、各専門の女性講師が担当し、リラックスできるお時間を体感いただきます。

瞑想

何にもとらわれない



アロマ

香りを使ってこころへ



オステオパシー

身体に手当てを



こころ

こころに癒しを



リンパマッサージ

身体に癒しを



コースの受け方

まずは、初回開始日（オリエンテーション）と各コースの希望日を裏面の開催日の中から各1回お選び下さい。

実施時間 17：00～18：00

場所 富山市星井町2-7-30 富山市角川介護予防センター2F

費用 一講座あたり ￥1,000 + 材料費（オイル等）

お問い合わせ・お申し込先 電話 076-436-1281

（一財）北陸予防医学協会メンタルサポート課 小松まで



マインドフルネス実践セミナー

| 定員 | | 1 講座 12人まで | | 8月 | | 9月 | | 2015年 3月 | |
|----------------|-----------|-------------------|-----|-------------------|-----|--------------|--|-------------|--|
| 1クール 各コース1回 | | | | | | | | | |
| 会場 | コース | 富山市角川介護 予防センター | | 富山市角川介護 予防センター | | 呉羽山荘 | | | |
| 講座 | オリエンテーション | 6日 | 水曜日 | 10日 | 水曜日 | 薬膳粥を愉し む会 | | | |
| | 瞑想 | 8日 | 金曜日 | 19日 | 金曜日 | | | | |
| | アロマセラピー | 20日 | 水曜日 | 17日 | 水曜日 | 計画中 | | | |
| | こころ | | | 26日 | 金曜日 | | | | |
| | オステオパシー | 26日 | 火曜日 | 24日 | 水曜日 | | | | |
| | リンパセラピー | 29日 | 金曜日 | 12日 | 金曜日 | | | | |

：オリエンテーション：生越 亜希子医師

：瞑想　：小松 紀美子

：アロマ：伊藤 令子

：こころ：久保 詩都可

：オステオパシー：生越 亜希子医師

：リンパ：土肥 眞理

【薬膳粥を愉しむ会】

NPO法人　みどりの風
理事　鏡森 定信

実施時間

17:00～18:00（富山市角川介護予防センター）

呉羽山荘　現在詳細計画中

費用：1,000円（一講座あたり）+ 材料費（アロマオイル・リンパオイル）