

~“今ここ”とセルフトリートメント~

# 五感を使って マインドフルネス入門

誰もが抱えるストレスや悩み。

がんばりすぎて、自分の心や身体を後回しにいませんか?

『今ここ』を意識し、自分を癒すひとときを過ごしてみましょう!

## 6月28日(日) 10:00~12:00

### 会場:福岡100プラザ博多 研修室

〒812-0044 福岡市博多区千代1丁目1-42 (市営千代パピヨン住宅1階)

## 参加費 無料

事前申し込みが必要で  
福岡市在住の50代以上の方

## 定員 50名 先着

定員に達し次第締め切ります

## 申込開始

## 6月2日(火)

電話の受付は9:00~17:00  
(月曜日、祝休日は除く)

□体験型講座



### 講師紹介 山下 和美氏

看護師としてさまざまな医療機関で勤務後、介護福祉士を養成する専門学校に教員として23年間勤務。その間に、マインドフルネスについて学び実践を重ねている。

また、趣味が高じてアロマセラピストの資格も取得。自身が感じたところよい空間を少しでもお裾分けできればと、研修等をとおして活動を続けている。

シニア人材登録制度「スタンバイ!」登録者。

## 福岡オトナビ塾について

「福岡オトナビ塾」は、新しい知識、活動、趣味など社会参加のきっかけにつながるテーマで毎月開催しています。

講座等の予定は「福岡オトナビ公式サイト」や「福岡オトナビ公式Instagram」などにて情報発信中!

講座の様子はYouTubeでもアーカイブ配信します!

### 公式LINE

福岡オトナビ塾等の最新情報が、いち早く手に入ります!



### 公式Instagram

@fukuoka\_otonaviで検索! ぜひ、フォローをお願いします。



セミナー終了後に  
福岡オトナビ  
コーディネーターによる  
個別相談会を実施します



## お申し込み・お問い合わせ

下記のお電話またはメールにて、お申し込みいただけます。

## TEL : 092-600-0802

お電話は混雑する場合があります。あらかじめご了承ください。

## Mail:info@100otona.org

おとなのわくわく・おとなのチャレンジ

## 福岡オトナビ

福岡オトナビ公式サイト <https://otonavi.city.fukuoka.lg.jp>



福岡市委託事業