

日々のストレスと上手に付き合う方法を一緒に学んでみませんか？

心と体を整えよう！

はじめてのマインドフルネス

2025 9 月 8 日

受講無料

定員 30 名

マインドフルネスとは、「今、この瞬間」に意識を向け、思考や感情に評価を加えずに、ありのままを受け入れる心の状態」を言います。この講演会では、マインドフルネスを活用したストレスの対処方法について心理士がお話します。

時間

14:00-16:00 受付13:30～

会場

すみだ保健子育て総合センター
1階 多目的ホール (墨田区横川5-7-4)

講師

田中 麻里 氏 (医学博士/公認心理士)

対象

墨田区内在住または在勤の方

募集期間

令和7年 8月12日(火)～8月25日(月)

申込方法

右記の専用サイトからお申し込みください。



お問い合わせ先

墨田区保健衛生部
健康推進課 地域保健担当
〒130-8628 墨田区横川5-7-4



03-3622-9152 (直通)