

4/22
(水)

心も体も良好な状態になろう！

マインドフルネス実践講座

～ストレスケア編～

自律神経を整えストレスケアができるマインドフルネスをレクチャーします。マインドフルネスは医学や幸福学の分野で推奨されているメソッドです。睡眠の質向上、免疫力アップ、やる気アップ、リラックス等の効果が期待できます。自律神経をコントロールする方法として呼吸法の実践も行う予定です。

日時: 4月22日(水) 15:00～17:00

対象者: 15歳～49歳の就職希望の方で、

しんじゆくサポステ利用者及び利用希望者

場所: しんじゆくサポステ



特記事項: 楽な服装でご参加ください。 筆記用具をご用意下さい。 飲み物をご用意ください。

講師: 株式会社COKIA

お申込み・お問い合わせ しんじゆく若者サポートステーション サポステ・プラス

※初めてお電話される方(サポステ利用希望者)は下記ホームページより支援の流れをご確認ください。

(東西線早稲田駅 3b又は2番出口より徒歩7分、副都心線西早稲田駅 2番出口より徒歩11分)

03-6380-2288

ホームページ

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

