

脳の疲労回復に役立つ マインドフルネスのセミナー



【日時】 2月 25日(水) 13時30分より

マインドフルネスを続けていくことで、脳疲労の解消と集中力が
増し、すっきりとした活動ができるようになっていきます。

【対象】 15歳～39歳の方 定員15名

【概要】

目を閉じて流れる音声に従って、自分と向き合い
自分と会話をし、心を癒していくセミナーです。

【会場】

パルティせと4階 第一学習室
アクセス 名鉄瀬戸線「尾張瀬戸」駅すぐ（瀬戸市栄町45）
※駐車場は60分無料、以降60分毎に100円

※雇用保険の失業等給付を受給中の方は求職活動としてみなされます。

申し込み
⇒

お申込みの際は、メールにセミナー名、氏名、電話番号を入力してください。
Emailアドレス : harusapo@roukyou.gr.jp

お問合せ
⇒

※メールが難しい場合は、下記までお問い合わせください。
瀬戸・尾張旭地域若者サポートステーション(Tel: 070-1374-3329)
瀬戸市こども若者家庭センター子ども・若者係(Tel: 0561-88-2636)