

# 心に気づくマインドfulness入門

【開催日】3月9日(月) 10:00~12:00

内容:マインドfulnessによる心と体の健康法と、講師自身がうつ病を発症後、この健康法により本当の自分の心と身体の状態に気づく回復過程と、をお話します。

## 図書館で話そう

推薦本:①マインドfulness怒りが消える瞑想法 (青春出版社) 吉田 昌生(著)  
②マインドfulnessストレス低減法 (北大路書房)J.カバットジン/著、春木 豊/訳

講師:若林 理

略歴:NPO法人ほっとハート理事、産業カウンセラー、国家資格キャリアコンサルタント。  
メーカーの研究開発者として、働き盛りの40代でうつ病を発症し休職、職場復帰し、  
現在もメーカーの研究開発関連業務に従事している。

====スケジュール====

講座 10:00~11:00

講座を受けてのワーク 11:00~12:00

(座ったままで行う軽い運動をします。)

【定員】 15名申込順

【服装】 動きやすい服装

【対象】 区内在住・在勤・在学の方

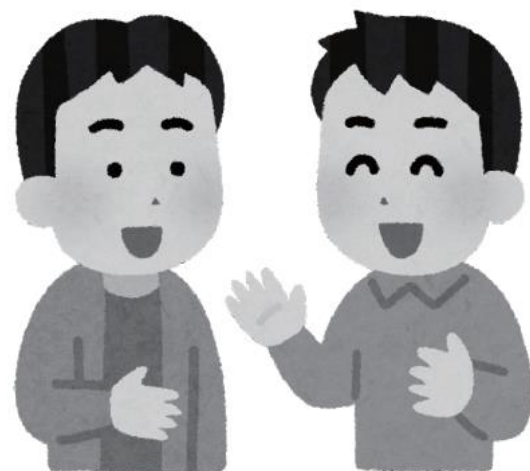
【会場】 西荻図書館2階ホール

【費用】 無料

【問い合わせ】

西荻図書館カウンターまたはお電話にて 完全事前予約制

(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)



主催: NPO法人 ほっとハート 心の健康づくり推進会

後援: 杉並区教育委員会