

心と身体を癒す マインドフルネス講座

～ママのためのリラックスタイム～



やさしい音楽と香りに包まれ
ゆったりとした雰囲気の中で
リラックスできる方法を学んで
心と身体を癒やしてみませんか？

日程（全2回）		時間	内容
1日目	5月17日（金）	10：00	・ハートに花を咲かせるヴォイスワーク ・思いを伝えるヴォイスワーク 他
2日目	5月31日（金）	12：00	・ありのままの自分になるヴォイスワーク ・夢を描くヴォイスワーク 他

場 所：保健福祉プラザ1階 多目的室

対 象：3か月～未就学の子の保護者

講 師：梶谷 久美子先生(桜美林大学特任講師)

その他：マットに横になるワークがありますので、

動きやすい服装でご参加ください。

問合せ：綾瀬市子育て支援センター 0467-77-1121