



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22日 (金)	9:30	・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	6月5日 (金)	11:30	・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カ月～未就学の子の保護者 対象児の保育があります。

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・申込み：綾瀬市子育て支援センター

0467-77-1121

