



春のリセット

# マインドフルネス

初心者コース（どなたでも参加可）

**2026年4月は**

**4月10日（金）10時～11時半**

**4月24日（金）10時～11時半**

訪看なゆきのリカバリールームで開催

会費：3,000円 講師：森口 裕理

メンタルヘルスの向上、身体面の健康増進、仕事のパフォーマンス向上、対人関係・自己成長、自己理解・自己肯定感の向上に役立ちます。

扁桃体の活動低下を含む脳機能の変化、コルチゾールの低下による様々な身体症状の改善（血圧や血糖値の低下、免疫力向上など）につながります。

参加申し込み/お問い合わせ：訪問看護ステーションなゆき 050-8885-2870 松澤または坂間まで