



マインドフルネスを学ぼう

マインドフルネスで大切にしていることは、『今、この瞬間』を大切にする生き方。マインドフルネスの実践により、ストレス軽減や集中力の強化などの効果が得られるとされています。

《日時》 2021年 2月 11日 (木・祝)

《場所》 大阪南YMCA 大阪市天王寺区南河堀町 9-52 06-6779-8362
JR大阪環状線 「天王寺」駅北口より徒歩5分

《講師》 あすま 東 ちふゆ 千冬先生 (大阪人間科学大学 心理学部心理学科 准教授
・羽衣カウンセリングオフィス 臨床心理士)

《スケジュール》 (予定)

13:00 開始 自己紹介など
13:30 マインドフルネスを学ぼう
14:45 音楽を楽しもう/家族交流会
16:00 終了

《参加費》 無料



若年性認知症の人、家族、支援者などが集まる会です。本人同士、家族同士の交流を行います。今回は、マインドフルネスの講演を聞き、実際にその場で実践をします。また後半はピアノとギターの演奏を楽しむ会を企画しています。

ここです！



1週間くらい前までに事務所へ、FAX、メールなどでご連絡下さい。

個別相談ご希望の方は、事前にご連絡下さい。感染防止対策(消毒、換気など)しています。マスクをしてきてください。37度以上の熱や風邪症状のある方はご遠慮ください。

当日、会場に来れない人はZOOMにて参加いただけます(IDなどはチラシ裏面参照)

申し込み先：NPO法人 認知症の人とみんなのサポートセンター

〒537-0024 大阪市東成区東小橋1-18-33

電話 06-6972-6490 (水・土日・祝日は休み)

FAX 06-6972-6490

メール minnano.tack@gmail.com

当日の連絡先 090-2118-1935 (杉原)

偶数月の定例会担当 090-8127-7421 (杉村)

本事業は、「2020年度ファイザープログラム 心とからだのヘルスケアに関する市民活動・市民研究支援」の助成を受けています。



参加方法

当日、会場に来れない人は ZOOM にて参加いただけます。ZOOM のミーティング ID: 719 639 6803 パスコード: **20210211** で参加ください。アクセスは13時から15時45分まで可能です。パスコード変わっていますのでご注意ください

集合場所は、①事務所12:30 ②天王寺駅中央改札口12:50 ③会場13:00のいずれかを選べます。

オンラインに初めて入る方は、ZOOM というアプリをパソコンやスマホ等にダウンロードして、上記の ID とパスコードで参加してください。

オンライン参加希望の方は、minnano.tack@gmail.com にメールいただくと今後のお知らせをおくりまます。オンラインに入りやすいアドレスを送らせてもらいます。

下記、申込書を事務所に持参するか、FAX06-6972-6490 で送るか必要事項をメールしてください。NPO のホームページ「[2月11日交流会視聴の申し込み](#)」からも申し込むことができます。締め切り：2月5日まで

申 込 書

2月11日 若年性認知症合同交流会 ～「マインドフルネスを学ぼう」に参加します。

名前	参加人数	当日の連絡先（本人、家族）

<集合場所 以下のいずれかに○をしてください。>

- () ①事務所
- () ②天王寺駅中央改札
- () ③会場
- () ④オンライン参加