

オンライン (Zoom) 開催!

ココロがふっと軽くなる

マインドフルネス実践研修会

主催：近畿老人福祉施設協議会 養護老人ホーム連絡会

マインドフルネスとは？

近年わが国でも精神科、心療内科臨床において新たな治療法として期待される「マインドフルネス (mindfulness)」は、「アウェアネス」すなわち心や体に対する「気づき」の能力を向上させる効果を有します。(川野泰周オフィシャルサイトより引用)

あるがままの自分を見つめ受け入れることで自己理解を深め、心身のストレス軽減につなげます。新型コロナウイルス感染症の対応に、日々、気を張り詰めて奮闘されている介護現場の皆さんに、ぜひとも受けていただきたい研修です！

講師

RESM 新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 副院長
臨済宗建長寺派 林香寺 住職

川野 泰周 氏



日時

令和3年2月8日 (月)

14:30~16:30

定員

80名 ※1人1台パソコンをご用意ください。

費用

おひとり 2,000円 ※後日お振込みください。

お申し込みは、近老協ホームページから！ (QRコードはこちら👉)
「研修・研究大会」ページ内の「申込フォーム」にご入力ください。
<http://kinroukyo.com/>



近畿老人福祉施設協議会事務局 (TEL) 06-6762-9001
(大阪府社会福祉協議会施設福祉部内)