



令和2年度  
第3回 第一薬科大学市民公開講座

# マインドフルネス・ヨガで いつまでも健康に



マインドフルネスとは、バランスのとれたやり方で、  
今、この瞬間という現実に行き届いていることに対する気づきです。  
頑張りが過ぎている自分、体がきついよという自分の心や体に気づいて、  
自分を労わることで健康を維持しましょう。

日時 2020年 **11月23日** [月・祝]  
●10:30~12:00  
(受付開始10:00~)

会場 **第一薬科大学・看護学部棟 5F**

定員 **10名《参加無料・先着順》**  
★検温、マスク、ソーシャルディスタンスで安全を心がけます。

後援 **福岡市**

●お申し込み先●

TEL **092-559-7331**

**看護学部事務室**

[月~金曜日] 9:00~17:00

[土曜日] 9:00~15:00

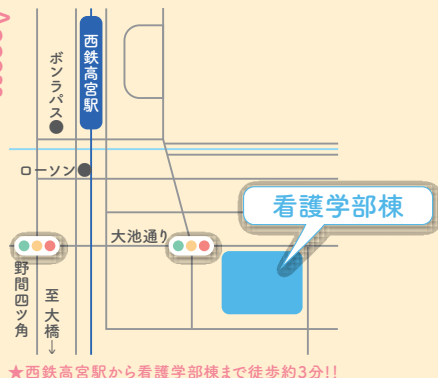


Program

- 10:30~10:35 あいさつ
- 10:35~10:45 開催の趣旨と説明
- 10:45~11:00 **講話**  
マインドフルネスの効果~医学的視点からのお話~  
【医学博士・産業医/山下 あきこ 先生】
- 11:00~11:40 **実践**  
マインドフルネス・ヨガの実践  
【日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士/田中 千絵 先生】
- 11:40~11:55 体験しての感想や質問
- 11:55~12:00 終わりの挨拶



Access



お問い合わせ

## 第一薬科大学

Daiichi University of Pharmacy

薬学部 薬学科 | 漢方薬学科 **看護学部** 看護学科

第一薬科大学とつながろう!

