



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起きていることに対する気づきです。
頑張りすぎている自分、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

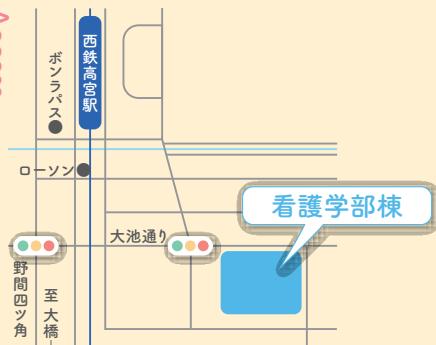


Program

- 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
【日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士／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



★西鉄高宮駅から看護学部棟まで徒歩約3分!!



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！

