

心を整え 気持ちを前向きに 一步を踏み出せる

# マインドフルネス セミナー

受講無料



2020年9月24日(木)



時間 9:30~11:30  
場所 ヒロロ3F多世代交流室2  
(弘前市駅前町9-20)  
対象者 15歳~49歳の求職者  
定員 12名

申込方法 電話orメールにて  
【名前・年齢・性別・連絡先】  
をお伝えください  
申込締切 2020年9月17日(火)

マインドフルネスとは・・・

ゆっくり呼吸をしながら、身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育みます。

心の中にある不安や過去の出来事によるトラウマから、目の前の物事を切り離して捉えることができます。心と向き合い、前へ進む行動力を身に着けたい方におススメです。

## セミナー内容

- ・日常的に取り組める呼吸法
- ・体を使ったワーク
- ・不安やストレスの軽減
- ・集中力や行動力アップ
- ・心身のリラックス方法



## 講師 前田典子 氏

弘前市出身

2005年  
ヒーリングサロン  
Petit Bour 設立



ヨガ・メンタルカウンセラーなどの各種スクールや社員のモチベーション教育、おもてなし・接客サービスなどの講師を務める。

医療品登録販売者、メンタルカウンセラー、ヨガセラピスト、レイキ師範、エサレンマッサージ指導者、アーユルベータアドバイザー

雇用保険受給者の方へ  
このセミナーは、  
**求職活動の実績**  
になります



お問い合わせ ひろさき若者サポートステーション  
申込先 Tel : 0172-35-4851  
e-mail : hirosapo@ims-hirosaki.com  
※電話での受付時間9:00~17:00