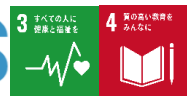


妊婦さん
のための



びわ湖東北部地域連携協議会

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



マインドフルネス 瞑想体験会



マインドフルネスとは

「“**今のこの瞬間**”を大切にする生き方」を目指します。瞑想をすることで、身体も気持ちもリラックスされ、**多くの気づきを得る**ことができます。**妊娠している私、これから育児をする私**、少し立ち止まってこれからのことを一緒に**助産師**と考えてみませんか？

in 聖泉大学
参加無料

【日時】複数回参加 OK♪

6月15日（水）10時～12時

6月18日（土）10時～12時

6月20日（月）13時～15時

締め切り：開催日3日前

【場所】聖泉大学 母性・小児実習室

〒521-1123 滋賀県彦根市肥田町 720 番地

【定員】6名 （駐車場あり）

【内容】

- ☆ マインドフルネスについてのお話し（15分）
- ☆ 瞑想体験（30分）
- ☆ 交流会&赤ちゃんへのプレゼント作成（40分）
（写真立て or 赤ちゃんへのメッセージカード）

お申し込み方法

下記の QR コードを読み取り、
Google フォームにそってご入力ください。



連絡先：聖泉大学

地域連携交流センター

メール：renkei@seisen.ac.jp

電話：0749-43-7523

*感染対策に十分留意しながら実施いたします。当日、発熱やかぜ症状がある場合は、
ご無理なさらないようお願い致します。