



マインドフルネスを体験してみませんか

**マインドフルネスは、リラックスしたり、集中力を高めたり、
前向きになれたりする効果があるといわれています。**

“やらなければいけないこと”や“心配なこと”で頭が一杯になって、元気が出なくなったり本来の力が発揮できなくなったりしたことはありませんか。そんな時“一旦、立ち止まったり休止したりしてみる”と気持ちがりセットされて落ち着いてものごとに取り組めることがあります。

今回のマインドフルネスは身体をほぐして呼吸に注意を向け、“立ち止まる”練習をします。

日時：令和7年12月15日（月）13時半～14時半

場所：多目的室2

申込：下記のいずれかの方法で申し込んで下さい。

1. 下記、申し込み用 QR コードから
2. カウンセラー（カウンセリングルーム1・2）
3. 担任、又は保健室の先生

先着 20 名



申し込み用 QR コード

