

自己啓発研修会

# マインドフルネス体験講座

～ストレスマネジメントの視点から～

講師 日本マインドフルネス普及協会 理事 高山慧子 先生

介護・福祉の現場で働く職員のための研修会

参加費無料

先着60名様

(事前予約制)

郡山市保健所 4階 大ホール

[会場] ▶▶▶ (朝日2丁目15-1)

[日時] ▶▶▶ 令和2年2月19日(水)

午後1時30分～3時30分

[申し込み期間] ▶▶▶ 令和元年12月24日～令和2年1月24日

- マインドフルネスとは、ストレスや不安、緊張が高まっている現代社会の中で  
ストレスの軽減や対処を目的とした手法です。
- 仕事や日常でストレスを感じている方や職員教育に取り入れてはどうでしょう。
- 初心者向けの体験講座です。

申し込み 要介護認定調査センター

主催：(公財)郡山市健康振興財団

共催：郡山市

郡山市介護支援専門員連絡協議会

郡山市居宅介護支援事業所連絡協議会

郡山市地域包括支援センター連絡協議会

FAX

024-924-2126

電話

024-924-2913