

自己啓発研修会

ストレスマネジメントに 活かすマインドフルネス

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50名様
(事前予約制)

[会場] ▶▶▶ 郡山市中央老人福祉センター
5階 集会室(朝日1丁目29-9)

[日時] ▶▶▶ 令和3年2月17日(水)
午後1時30分~4時00分

[申し込み期間] ▶▶▶ 令和2年12月24日~令和3年1月31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。
- 初心者向けの講座ですが、ストレスに焦点をあてた内容となります。
- 講師の先生はリモートでの参加となります。
- 新型コロナの流行状況により、中止となる場合がございますのでご了承ください。

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