

グーグル どうにゆう
Google で 導入！！
そうぎょうしゃ

のう
脳ヨガ

だつ いか
脱☆怒り

アップルの創業者: スティーブジョブズも実践！！

だいぎぎょう どうにゆう けんとう いま ちゆうもく ほうほう
大企業での導入が検討されている今注目の方法



マインドフルネス

けんこう こころ からだ たも
～健康な心と身体を保つ～

いまちゆうもく
今注目されているマインドフルネス！

びょう ふあんしょう よぼう かいぜん さいはつよぼう こうか みと まんせいてき
うつ病・不安症の予防や改善、再発予防にも効果が認められ、ストレスからくる慢性的

からだ いた いちようしょうじょう すいみん みだ けいげん こうか
な身体の痛み、胃腸症状、睡眠の乱れを軽減させる効果もわかっています。

こころ からだ けんこう にちじょうせいかつ ねづ じっせん じっせん
心と身体の健康のために、日常生活に根付いた実践、いつでもどこでも実践できるマ

インドフルネスを活用してみませんか☆若い方やご年配の方、男女問わず、どなたでも

お誘いあわせの上、一緒にいらしてください。

シムト みやぎけん
SIMTみやぎは、宮城県でマインドフルネ
スを広める活動をしています。

パソコン ころん
PCやスマートフォンから御覧いただけ
ます。

れんらくさき シムト
連絡先☆ SIMTみやぎ

(<https://simtmiyagi.wordpress.com>)

メール
mail:mindfulness.simtmiyagi@gmail.com

メール れんらく むずか ばあい
※mailでのご連絡が難しい場合は↓

でんわ でんわ で
TEL:[080-3294-7831](tel:080-3294-7831) (TELに出られない

ときがあります。ご了承ください。)

にってい がつ にち ど
日程： 4月29日 (土) 10:00～12:00

がつ にち ど
5月13日 (土) 10:00～12:00

がつ にち ど
5月27日 (土) 10:00～12:00

かいじょう せんじゅうじ かいかん かいざしき
会場： 千手寺 会館 1階座敷

みやぎけん おおさきしふるかわせんじゅうじちよう
(宮城県大崎市古川千手寺町1-10-45)

さんかひ かい えん ていいん せんちやく めい
参加費：1回1000円 / 定員：先着10名

こうし むらつばき あい
講師：村椿 愛

めいそうりょうほうし
マインドフルネス瞑想療法士

にほん せいしんりょうほうきょうかい
(日本マインドフルネス精神療法協会)

にんてい りんしょうしんりし
認定) / 臨床心理士

さんか きぼう かた ぜんじつ れんらく
参加をご希望の方は、前日までにご連絡

ください。(その他、ご質問もどうぞ♪)