

# マインドフルネス・心の健康体操の実習・講演・講義

対象によりアレンジして用いる 心の健康体操

## ◆「椿山心の健康クラブ」

対象：希望者は誰でも。

主婦、定年後の男性、身体の病気で長期闘病中の人  
など。80歳代まで。

身体の病気や高齢による身体機能の喪失によっておき  
る「うつ病」の予防

会場：蓮田市椿山自治会館 毎月1回

内容：呼吸法・自己洞察法が中心

参加費：年会費(3000円)あり

## ◆蓮田市老人福祉センター

元気な高齢者向け

対象：65歳以上の元気な市民

内容：呼吸法、ゲーム、体操

参加費：無料(市のプログラム)

下の写真は、蓮田市広報の表紙で紹介

## 蓮田市の広報で案内しています

「心の健康体操」(「蓮田市立老人福祉センター」)

★毎月2回開催 開催日は蓮田市の広報に毎月  
掲載されます。

★会場＝蓮田市立老人福祉センター

★会場＝蓮田市立老人福祉センター

★講師＝マインドフルネス総合研究所の  
スタッフ

- これまで2回、蓮田市の広報の表紙になりました：

インストラクター(研究所のスタッフ)の音頭で脳トレをして笑っている みなさん

★蓮田市の「広報はすだ」  
(2007/2/15)の表紙に掲載



★蓮田市の「広報はすだ」  
(2013/5/15)の表紙に掲載



特定非営利活動法人マインドフルネス総合研究所

〒349-0144 埼玉県蓮田市椿山3丁目17番5号

電話 048-769-2036 E-メール: saitama@co.email.ne.jp