

12月

オンライン やすらぎサロン

ミニミニ講座（30分） & フリートーク

12月23日（水）
15：00－16：00



「マインドフルネス について」

講師：臨床心理士

ストレスとうまく付き合うために、「マインドフルネス」についてお話します。

リラクゼーション体験も行います。



フリートーク

普段の出来事や気付き、最近のコロナ禍での不安なこと、大変だったことなど、なんでもOK。

少しの時間、気ままにおしゃべりしませんか？



参加方法

yasuragisaron296@gmail.com

件名：「オンライン申込」

とご記入ください。

内容：①お名前

②メールアドレス

皆様のご参加をお待ちしております

ふくろうクリニック等々力（担当：渡辺・井上）

03-5758-3270