

第2期

ようこそ！

# こころのワークショップへ

**開催日：土曜日・日曜日**（予定表は裏面をご覧ください）

**開催時間：10:30～12:00**（初級者向け）

**13:00～16:00**（中・上級者向け）

～1日通しての参加もOK～

**開催場所：西鶴間しんちゃんハウス**（南林間 6-7-3）

**参加費：2000円**（初級者向け）

**3000円**（中・上級者向け）

～当日支払い、1回だけの受講もOK～

～初めて受けられる方へ

あなたは、日常のあれこれに追われていませんか？

マインドフルネスは、”今の自分”に気づくことです。

内面からの気づきが生まれてくると、心も体もホッとして、

きっと、体調も人間関係も改善されていくことでしょう。



（管理・運営） 認定 NPO 法人 地域家族しんちゃんハウス

〒242-0006 大和市南林間 6-7-3

（お問合せ先）

090-5807-5673

## ◎年間開催予定日

2020年4月	5日(日)、11日(土) 安心とは何か	10月	4日(日)、10日(土) 安心とは何か
5月	9日(土)、17日(日) 感覚ブロックに気づく	11月	8日(日)、14日(土) 感覚ブロックに気づく
6月	7日(日)、13日(土) 頭と身体の違いに気づく	12月	6日(日)、12日(土) 頭と身体の違いに気づく
7月	5日(日)、11日(土) 心のコミュニケーション とは何か	2021年1月	10日(日)、16日(土) 心のコミュニケーション とは何か
8月	2日(日)、8日(土) 怒りのメッセージとは	2月	7日(日)、13日(土) 怒りのメッセージとは
9月	6日(日)、12日(土) 人間の根源にあるものとは	3月	7日(日)、13日(土) 人間の根源にあるものとは

## ◎講師

### 専任講師

福田京子 (ふくだ きょうこ)

1942年生まれ。埼玉大学教育学部卒業。教職2年。

フィールドクリエイター (マインドフルネス・セラピスト) 資格取得。

個人セッション。講座の講師経験を重ねる。

認定NPO法人地域家族しんちゃんハウスにて、マインドフルネス講座  
専任講師。出張講座も行い、地域でも活躍中。

### 準講師 小林優子(こばやし ゆうこ)

1959年生まれ。保育士・按摩マッサージ指圧師の国家免許取得

NPO法人マイセラ・ジャパンの認定資格フィールドクリエイター取得。

## ◎マインドフルネス・セラピーセラピスト認定について

マインドフルネス講座 初級・中級・上級それぞれを修了された方対象に  
一定の基準に達した方には、認定NPO法人地域家族しんちゃんハウスより  
終了証が発行されます。

認定につきましては、マインドフルネス・セラピスト 福田京子氏が行います。

