

2017年5月24日（水）18：30～20：00（受付開始18:00～）

第11回「メノポーズカウンセラー銀座部会」のお知らせ

今回は、日本マインドフルネス学会理事長の越川房子さんをお招きして、いま話題になっている「マインドフルネス」について学びます。

ここ1、2年、急にマスコミでも取り上げることが多くなった「マインドフルネス」。認知症やうつ、不安の軽減、ストレスマネジメントなどの有効性を証明する研究も次々と発表され、企業や教育、医療の現場でも実践されている報告も増えてきました。しかしながら、私たちが耳目にする情報は断片的で誤解も多く、マインドフルネスとはどういうものか、正確に知っている人は少ないのではないのでしょうか。更年期のヘルスケア領域でも、取り入れる人が増えつつあるようです。メノポーズカウンセラーの活動に生かすためにも、基礎知識は不可欠です。質問の時間もたっぷりとする予定です。ふるって、ご参加ください。

また、セミナーのあと、インフォメーションがある方は、このメールにご返信ください。活動報告、セミナーのインフォメーション、アンケートの依頼など、メノポーズカウンセラーの活動に関することでしたら、時間をとりたいと思います。お申し出お待ちしております。

講演テーマ●「いま話題のマインドフルネスとは？ その基本を学び体験する」

講師●越川房子 早稲田大学文学学術院教授

日本マインドフルネス学会理事長

現在の研究テーマは、マインドフルネス療法を用いた認知行動療法など。著書『ココロが軽くなるエクササイズ』、共著『マインドフルネス認知療法』など多数。

日時●2017年5月24日（水）18：30～20：00（受付開始18:00）

会場●小山嵩夫クリニック

東京都中央区銀座1・7・10 ヒューリック銀座3F

参加費用 ●2,000円（会場で支払）

参加人数 ●20名（申し込み順）

申込締切 ●5月15日（月）まで、事務局までファクスまたは郵送にて申し込みください。

メノポーズカウンセラー認定得点●0.25点

「メノポーズカウンセラー銀座部会」参加申込書

2017年5月24日（水）開催の研修会参加希望の方は、下記の欄に必要事項を記入の上、FAX または郵送にて NPO 事務局までお申込みください。

FAX 03-3748-2561

参加者		ふりがな	
連絡先住所	〒		
電話番号			
FAX 番号			
メールアドレス			

参加費用につきましては、当日会場でお支払い下さい。

特定非営利活動法人 更年期と加齢のヘルスケア
事務局

〒145-0063 東京都大田区南千束 3-14-16

TEL 03-3748-2562

FAX 03-3748-2561