

アバター de ゆるりタイム♪

Q. マインドフルネスとは？

A. 「今」という瞬間に意識を向けて、自分が感じている感覚や感情、思考をありのまま観察することです。

◎こんな方におすすめ！

- ・不安を感じやすい方
- ・外に出るのが億劫な方
- ・人と話すのが苦手な方
- ・瞑想を体験してみたい方

どんな方でも大歓迎です♪

時間：原則 毎週水曜 10:30-10:45 (お申込み不要)

場所：ふくおかVさぽルーム 中央サロン集合

対象：ふくおかVさぽルームの利用登録をしている方

マインドフルネス瞑想やストレッチ、深呼吸などで心をゆるませましょう。
スタッフがいますので安心してご参加ください♪ (途中参加・途中退室OK！)

ふくおかバーチャルさぽーとROOM



—お問い合わせ先(年末年始祝日を除く)—

ふくおかVさぽルーム窓口 (TEL 080-8182-9611)