

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。

毎月の予定は
公式 HP を
チェック！

チラシをクリックすると
公式 HP が開きます！

◎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 (TEL080-8182-9611)