

# 働く男性のためのストレスマネジメント マインドフルネス体験講座

# MINDFULNESS

ストレスマネジメントとしても  
注目されている『マインドフルネス』。  
これは「今、ここにいる自分」を  
ありのまま見つめることです。

仕事や組織での人間関係などから  
少し離れ、「今、ここ」を感じる  
体験をしてみませんか。



ナビゲーター

山舗 恭子さん

(マインドフルネス・プラクティス実践者)

日時 平成 30 年 **12 月 1 日 (土) 13:30 ~ 16:00** (13:00 受付開始)

会場 三重県生涯学習センター 2 階 まなびラボ

定員

**8 名**

※応募多数の場合は抽選となります

受講可否は 11 月 18 日 (日) 以降に郵送にてお知らせします

対象

20 代 ~ 40 代を中心とした男性で、  
初めてマインドフルネスを体験する人

申込

HP・E-mail・電話・郵送・FAX・申込書のご持参  
にてお申込みください。

※申込締切：11 月 17 日 (土) 必着

参加費

**無料**

託児

要事前申込

対象年齢：1 歳 6 か月 ~ 小学 3 年生程度

託児料金：お子さま 1 人につき 500 円

※申込締切 11 月 17 日 (土) 必着

お申込み・お問合せ /  **三重県総合文化センター 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」**

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234 TEL 059-233-1130 FAX 059-233-1135

E-mail: frente@center-mie.or.jp URL: <https://www.center-mie.or.jp/frente/>

休館日 / 毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌平日) 開館時間 / 9:00 ~ 19:00

# 働く男性のためのストレスマネジメント マインドフルネス体験講座



仕事に追われてイライラしたり、心配事にヤキモキしたり…何かとストレスを感じやすい現代社会。

そんな中、近年企業の研修にも取り入れられるなど、ストレスマネジメントとしても注目を浴びているのがマインドフルネス。これまでその名前は聞いたことがあったり、興味があっても、体験してみるまでには至らなかった方も少なくないのではないのでしょうか。そこで、これまでマインドフルネスを体験したことのない男性を対象にマインドフルネス体験講座を行います！（実際にマインドフルネスを体験したり、やってみてどう感じたかを参加者でシェアする場も設けます。）

仕事や組織の人間関係などから少し離れ、「今、ここ」を感じる体験をしてみませんか。

○ナビゲーター **山舗 恭子さん**（マインドフルネス・プラクティス実践者）

○日 時 平成 30 年 **12 月 1 日（土） 13:30 ～ 16:00**  
（13:00 受付開始）

○会 場 三重県生涯学習センター 2 階 まなびラボ

○対 象 20 代～ 40 代を中心とした男性で、初めてマインドフルネスを体験する人

○参加費 無料

○定 員 8 名

※応募多数の場合は抽選になります。

受講可否は 11 月 18 日以降に郵送にてお知らせします。

○申 込 HP・E-mail・電話・郵送・FAX・申込書のご持参にてお申込みください。

※申込締切：11 月 17 日（土）必着

○託 児 要事前申込

対象年齢：1 歳 6 か月～小学 3 年生程度、託児料金：お子さま 1 人につき 500 円

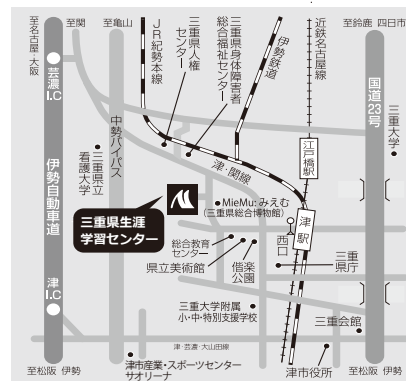
※申込締切 11 月 17 日（土）必着

○持ち物等について

- ・当日は動きやすい服装でお越しください。
- ・ブランケット（ひざ掛け・簡易な毛布など）をお持ちの方は当日ご用意ください。

## 会場へのアクセス

- 鉄 道／近鉄名古屋線津駅下車  
JR 紀勢本線津駅下車  
伊勢鉄道津駅下車
- バ ス／三重交通路線バスで津駅西口から約 5 分
- 徒 歩／津駅西口から約 25 分
- タクシー／津駅西口から約 5 分
- 自動車／伊勢自動車道 芸濃インターから約 15 分  
伊勢自動車道 津インターから約 10 分  
※駐車場は約 1400 台（無料）



キリトリ

## 働く男性のためのストレスマネジメント マインドフルネス体験講座

### 参加申込書

電話・郵送・FAX・持参・E-mail・HP 申込みフォームで受付可能です

フレンテみえ で検索！

|             |         |     |
|-------------|---------|-----|
| センター<br>記入欄 | No.     | 受付印 |
|             | 月 日     |     |
|             | 郵 F T 持 |     |
|             |         |     |

|                         |                      |                 |
|-------------------------|----------------------|-----------------|
| フリガナ                    | 年代                   |                 |
| お名前                     | 歳代                   |                 |
| ご住所                     | (番地・マンション名までご記入ください) |                 |
| 電話番号                    | ( )                  |                 |
| E-mail アドレス             | @                    |                 |
| 託児申込<br>(必要な方のみご記入ください) | お子さまのお名前             | お子さまの年齢<br>歳 ヶ月 |
| フレンテみえの<br>イベントには…      | 初参加                  | ・ 2 回目以上        |

お申込み・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 **FAX 059-233-1135**

〒514-0061 三重県津市一身上津部田1234 TEL059-233-1130 E-mail: frente@center-mie.or.jp

※ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。  
個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部059-233-1103までお願いします。