

## ぷらっと御茶ノ水 講座



# マインドフルネス (初心者向け)

参加費  
無料!

令和5年

**1月23日(月)**

13:30～15:30

**3月27日(月)**

13:30～15:30

**対象:**千代田区在住、在勤、在学の精神障害者  
保健福祉手帳または自立支援医療受給者証(精  
神通院医療)をお持ちの方。ただし、千代田区在  
住の方はご家族も参加できます。

**定員:**10名(定員を超えた場合は抽選)

※ご希望の方は、オンライン参加も可能です。  
詳細はお申し込み時にご確認ください。なお、  
オンライン参加の定員はありません。

**内容:**マインドフルネスの実践方法を学ぶ(初心  
者向け)

**講師:**1月23日(月)長谷川明日香氏

3月27日(月)小野木陽子氏

(東京マインドフルネスセンター)



**講師:**長谷川明日香先生(左)、小野木陽子先生(右)  
(東京マインドフルネスセンター)

**申し込み締め切り:**

1月23日(月)開催 1月13日(金)17時まで

3月27日(月)開催 3月17日(金)17時まで

### お申込み・お問合せ

千代田区立障害者福祉センターえみふる

3階 ぷらっと御茶ノ水

東京都千代田区神田駿河台2-5

TEL 03-3291-0600 FAX03-3291-0608

ホームページ <https://emifuru.com/>

各回の内容は同じです。1回のみ、2回とも、いずれも申込可。



←お申込みはこちら



# お申込みは電話・FAX・ホームページからどうぞ

申し込み先・会場

千代田区立障害者福祉センターえみふる(千代田区)

3階 ぱらっと御茶ノ水

☎ 03-3291-0600

🖨 <https://emifuru.com>



会場案内図



窓口・FAX用申込書(送信先 03-3291-0608) 複数の方で申し込み場合はほかの方のお名前を自由記入欄にご記入ください

申込み内容	ぱらっと御茶ノ水講座 「初めてのマインドフルネス」 参加費無料 ご希望の日時にチェックをしてください。 <input type="checkbox"/> 2023年1月23日(月) 13:30~15:30 <input type="checkbox"/> 2022年3月27日(月) 13:30~15:30
受講方法	<input type="checkbox"/> オンライン参加を希望する <input type="checkbox"/> 会場参加を希望する
ふりがな	
お名前(年齢)	( 才 )
千代田区との関わり あてはまるものに○をつけてください	1. 千代田区に住んでいる 2. 千代田区内で働いている 3. 千代田区内の学校に通っている
各種手帳の所持 ありなしのどちらかに○をつけてください ありの場合手帳名等にも○をつけてください	あり(ありの場合は所持している手帳に○をつけてください)・なし 1. 精神障害者保健福祉手帳(当事者・家族) 2. 自立支援医療受給者証(精神通院)(当事者・家族) ※配慮が必要な方は、自由記入欄にご記入ください。
ご住所	〒 -
電話番号/FAX	/
メールアドレス	
自由記入欄	