

2022年度 よつば会 講演会



～しなやかな心を作るプチ瞑想～

マインドフルネス

日時 **2023**年**2**月**4**日
14:00～^土 開場13:30

開催方法 **会場参加およびオンラインによる
ハイブリット形式**

場所 **大阪公立大学看護学部学舎
5階多目的ホール**
大阪市阿倍野区旭町1-5-17

参加費 **無料**
講師 **臨済宗建長寺派林香寺住職
RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長
川野 泰周先生**

「イライラする」「しんどい」と感じても、私たち医療職はぐっと堪えて仕事に励んでいます。そんな医療職自身のセルフケアとして、ストレスとうまく付き合い、脳がクリアになるマインドフルネス仕事術。

思いついたら始められる、心の切り替え方を一緒に学び、癒しの機会にしましょう。

詳細はHPに
記載しています

<https://www.osaka-cu.net/yotsubakai>

