

第4回健康づくり講習会

「自分らしく生きるコツ～ストレス低減法を実習」

今回の健康づくりのテーマは「自分らしく生きるコツ～ストレス低減法を実習」と題し、飛弾千光寺住職 大下 大圓氏を迎え、スピリチュアルケアとリラクゼーションについて音楽を聴きながら瞑想し、呼吸によって変化する人間の脳と心の動きについて講習します。きっと心がほっこりしますよ～。ぜひご参加ください。

講師 大下 大圓 氏 (飛弾千光寺住職)
京都大学大学院／和歌山県立医科大学、名古屋大学非常勤講師
高桑内科クリニック・スピリチュアルケアワーカー

開催場所 ボルファートとやま4階「瑪瑙の間」
富山市奥田新町 8-1 TEL 076-431-1113
参加費は無料です (駐車場は富山北モータープールをご利用ください)

開催日時 2011年12月16日(金) 13:15~15:15

締切日 2011年12月13日(火) 下記の申込書に記入の上
FAX (076-431-0510) まで申してください。

申込書 (FAXでお申し込みください)

氏名		男女	連絡先	-	-
勤務先					
住所					

<申込先> 富山県労働者福祉事業協会 事務局
〒930-0857 富山市奥田新町 8-1
(ボルファートとやま 10階)

TEL 076-431-0539 FAX 076-431-0510

