

長生茂原地区労働者福祉協議会

マインドフルネス入門セミナーのご案内

3/2(土)10時 Zoom

マインドフルネスで、 組織と人は変わる。

職場や日常生活で、気づかぬ内に
ストレスを抱えている方々へ、

「マインドフルネス」という

新たな考え方を提案します。

今回の講師は…

株式会社 Melon インストラクター

Natsumi (林なつみ) 氏を招聘

日時 : 2024年3月2日(土) 10:00~11:30

会場 : ZOOM によるオンラインセミナー

参加費 : 無料 【お申込み期限 2月26日(月)まで】

参加を希望される方は別紙申込書に記載の上、長生茂原地区労働者福祉協議会事務局(長生教育会館)へFAX(0475-23-4820)をお願いします。