



身近な自然と植物にふれて あなた自身の癒しのために 暮らしの中のセルフ・ヒーリング

ストレスフルな毎日にちょっと疲れたとき 心がふっと軽くなる方法を学びませんか
美しい景観の中でマインドフルネスと植物を使う創造活動で自分の癒し方を学ぶ体験講座



作品イメージ

日時 10月12日(土) 13:00~16:00 受付12:30~
集合 明石公園 花と緑のまちづくりセンター研修室

動きやすい服装でお越しください P1駐車場から野球場1塁側を進む

定員 20名 質問紙によるストレス軽減結果を後日お知らせします
個人情報保護の上でデータ利用に同意できる方対象

受講料 3000円(材料費・イベント保険料含む)

内容 講義: 自然を活用したストレスマネジメント
体験: マインドフルネス 多肉植物寄せ植え

講師 中田知富美 小西佳美
(兵庫県知事認定園芸療法士)

申込 要事前申込 10月8日(火) 定員になり次第締切
QRコード/明石公園サービスセンター電話

*お問い合わせ 明石公園サービスセンター TEL.078-912-7600
実施内容について 淡路景観園芸学校
(0799-82-3131 担当: 剣持)へ



お申込



身近な自然と植物にふれて あなた自身の癒しのために 暮らしの中のセルフ・ヒーリング

日時 10月12日(土) 13:00~16:00 (受付12:30~)
集合 明石公園 花と緑のまちづくりセンター研修室
P1駐車場から野球場1塁側を進む
定員 20名 ストレス軽減結果を後日お知らせします。
質問式心理調査に同意して個人情報保護の上でデータ利用に
同意できる方
受講料 3000円(材料費・イベント保険料含む)
内容 講義:自然に触れて行うストレスマネジメント
体験:マインドfulness 創作活動(多肉植物寄せ植え)
申込〆切 10月8日(火) 定員になり次第締切

★お願い★

・発熱等、体調のすぐれない方は、ご参加をお控えください。

◆料金・受付◆

・参加料は受付時にお支払いください。

◆お車でご来館の方◆

・自家用車等でお越しのお客様は、P1(南駐車場)をご利用ください。

・P1駐車場料金 1時間毎¥200 土日祝日最大¥1,000/日

Google form

- ・申込者お名前
- ・申込者ご住所
- ・申込者年齢
- ・申込人数(代表者含む)
- ・参加者内訳 記入例 お名前(年齢)
- ・メールアドレス
- ・携帯番号
- ・個人情報保護の上でのデータ利用に同意できる方が参加対象となることを了承されていますか?
 はい