

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



花マンダラ作成イメージ

日時 10月12日(土) 13:00~16:00 受付12:30~

集合 三木総合防災公園 ビーンズドーム 屋内テニス場内会議室2

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 花マンダラ作成

講師 山口京子 山岡真弓

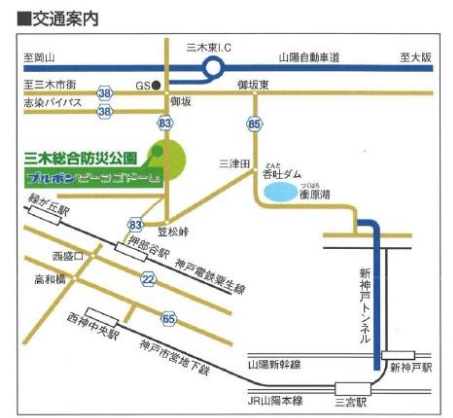
(兵庫県知事認定園芸療法士)

申込〆切 要事前申込 10月8日(火) 定員になり次第締切

三木総合防災公園管理事務所/QRコード

TEL. 0794-85-8408

*実施内容についてのお問い合わせ 淡路景観園芸学校
(0799-82-3131 担当: 剣持) へ



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 三木総合防災公園 ビーンズドーム 屋内テニスコート内会議室2
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: マインドフルネス
創作活動 (花マンダラ 花材は一部ドライにして持ち帰り)
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。

◆お車でお越しの方◆

・ビーンズドーム横の駐車場をご利用ください(無料)

Google form

- ・メールアドレス
- ・申込者お名前
- ・申込者ご住所
- ・申込者年齢
- ・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