

対象者

55歳以上の方

受講料  
無料

新潟県生涯現役促進地域連携事業  
にいがたシニア活躍応援団

生涯現役促進地域連携事業  
厚生労働省委託事業

～地域を、暮らしを「支える・見守る」シニアの応援～

## 生涯現役セミナーのご案内

# マインドフルネス

## 自らを客観的に観る心の脳トレ！！

生涯現役でいるために、何が大切でしょうか？健康・生活・仕事？

セミナーをきっかけに、自分にあったライフスタイルや働き方を探してみませんか？

とき

令和元年**11月15日(金)**  
13時30分～16時00分

ところ

上越市シルバー人材センター 1F 会議室  
(上越市西城町1-12-4 シルバープラザ上越)

講師



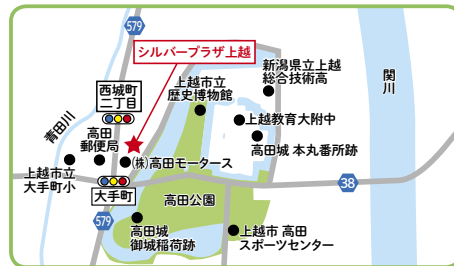
産業カウンセラー 加藤 誠氏

【講師プロフィール】

ナレッジデザイン 代表/メンタルヘルストレーナー  
キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、コーチ

約30年間、教育及び社会人の人材育成業務に従事。

現在はキャリアコンサルタントとして個人と組織の豊かさと成長を願い「個人の新たな生き方、働き方を創造する支援」を行うと同時に組織向けに「働く人のやる気と能力を高める人材育成にて組織力を向上させること」を主眼に業務を展開中。中でも「働き方改革」に伴うストレス対策として様々な心理セラピーを中心にメンタルヘルス支援を行う。Googleやスタンフォード大学に「マインドフルネス」を紹介したテック・ナット・ハンが率いるフランスのプラムヴィレッジの講習を受講し、その有効性を自ら認識しながら「マインドフルネス」を含む様々なメンタルヘルスの技法を使った普及と支援に取り組む。



内容

マインドフルネスは脳の構造を変えと言われ、その効果は免疫力の向上、慢性的な健康問題の改善やストレスの軽減、集中力や記憶力の向上など幅広く頭脳や心、また身体の健康に良い影響を与えます。

受付開始  
13:15～13:30

セミナー  
13:30～15:30

説明相談会 15:30～16:00  
・アンケート記入  
・講師による個別指導など

対象者

55歳以上の方

参加費

無料

定員

20名

申込方法

10月3日より先着順で受付しますので電話でお申込みください。

\*定員になり次第、締切りとさせていただきます。\*氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号を伺います。

お申込み・お問合せ【受付時間】平日 8:30～17:15

公益社団法人 新潟県シルバー人材センター連合会

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ 2F

TEL 025-281-5553