

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「変える・見守る」シニアの応援～

▶ 生涯現役セミナーのご案内

生涯現役でいるために

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2年 **10月8日(木)**
13時00分～15時30分(受付開始12:45～)

と ころ

金井コミュニティセンター 2F 大会議室
(佐渡市千種240)

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/メンタルコーチ
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。
「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ブラム
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「脳の構造を変えると」言われ、その効果を免疫力の向上、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頭脳や心、そして健康に良い影響を与えます。

対象者

55歳以上の方

参加費

無料

定 員

20名

申込方法

9月8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。

新型コロナウイルス感染対策について



- ◆会場に対して2分の1程度の定員にしています。休憩時間等でも密にならないよう適度な距離を保つようお願いします。
- ◆参加される方はマスクの着用と、入場時に手指の消毒をお願いいたします。
- ◆発熱や咳、風邪の症状のある方、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。
- ◆新型コロナウイルスの感染状況により、開催を中止することがありますのでご了承ください。

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