

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

～地域を、暮らしを支える・見守る」シニアの応援～

生涯現役促進地域連携事業
厚生労働省委託事業

生涯現役でいるために、セミナーで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？

生涯現役でいるために マインドフルネス

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頭脳や心、そして健康に良い影響を与えます。

日程

令和3年 **12月6日** (月)

13時15分～15時20分 (受付開始13:00～)

- シニアの働き方について紹介
- マインドフルネスセミナー

会場

南魚沼市ふれ愛支援センター
2F 多目的ホール (南魚沼市坂戸399-1)



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、健康・生きがいづくりアドバイザー、長岡100歳大学開設準備委員会事務局長。今まで高等教育や職業訓練、及び社会人等の人材育成業務に約30年間従事。また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ージュの講習を受講し、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。

対象者

55歳以上の方

参加費

無料

定員

20名

申込方法

11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

TEL 025-281-5553

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
(公社)新潟県シルバー人材センター連合会 / 新潟県 / 新潟県生涯現役促進地域連携協議会