

平成 30 年度 (公財) 新潟県女性財団法人人材育成セミナー

ととの  
身体と心を調える  
マインドフルネス体験セミナー

日時：2019年3月10日(日)

10:00~16:00

会場：新潟県女性センター女性団体交流室2  
(新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ2階)

講師：中野民夫さん

(国立大学法人東京工業大学リベラルアーツ研究教育院教授)

参加費：5000円

(利用会員には、割引があります。)

※一時保育あり



## 「マインドフルネス」を知っていますか？

「今ここの気づき」とも訳され、世界的な企業において社内トレーニングに取り入れられており、  
新聞でも特集を組むなど「マインドフルネス」が注目されています。

日常生活やビジネスにも、広く活用できる考え方や方法をゆっくりと学べるセミナーです。

主催/お申込み・お問い合わせ 公益財団法人新潟県女性財団

新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ2階/新潟県女性センター

電話：025-285-6610 FAX：025-285-6630

<http://www.npwf.jp> HPは、こちらからどうぞ→

