

心と体を癒やす サイレントセミナー

「レジリエンス」という言葉をご存知でしょうか？

「回復力」、「復元力」などと訳されていますが、元々は心理学で、困難や脅威に直面した際に、うまく適応する力やそのプロセスを指す言葉として使われてきました。近年の新型コロナウイルス感染症のパンデミック以来、「逆境を乗り越える力」としてよく耳にするようになりました。今回の「第 113 回九段生涯健康塾セミナー」は、コロナ禍の困難な中、応援いただいている会員の皆様へ、「心と体を癒やす」イベントを企画いたしました。感染対策をしっかりと、静かに（サイレント＝歌わない、しゃべらない）、少人数で行います。

六本木サロンの昼下がり、優しいピアノの調べと健康・ストレス改善のお話やマインドフルネス体験で、あなたのレジリエンスを高めてみませんか？

日時：2022年5月17日（火）15：00～17：00

会場：六本木シンフォニーサロン

（東京都港区六本木7-18-12シーボンビュービル8階）

定員：20名先着ご招待（会員限定※ご紹介の方の参加歓迎！）

1. 第一部：音楽編

- * 笹田亜麻子先生による健康・音楽のお話と演奏
- * 有志によるピアノ演奏

2. 第二部：ストレス改善・マインドフルネス編

- * 阿部みな子先生によるストレス改善と健康のお話
- * パッシュ・デニーさんによるマインドフルネス体験



- ◆ 休憩時、お飲み物をご用意しております。
- ◆ 感染症対策として、参加人数は先着20名様までとさせていただきます。

<お問い合わせ>

九段生涯健康塾 事務局

Tel .03 (5212) 5639/ Fax .03 (5212) 5641

E-mail : info@kudan-juku.org

NPO 法人九段生涯健康塾
FAX: 03-6380-8032

TEL: 0120-315-615 E-mail: seminar@kudan-juku.org

第 113 回九段生涯健康塾 セミナー

心と体を癒やす サイレントセミナー

新型コロナウイルス感染症はいまだ収束してはおりません。コロナ共存の新しい時代、会員の皆様には変わらぬ温かいご支援をいただき、心よりお礼申し上げます。

さて、第 113 回の九段生涯健康塾セミナーは、安心して皆様にご参加いただけるよう、少人数でのイベントを企画いたしました。万全を講じながらの開催となります。第一部は心を癒す音楽編。健康や音楽にまつわるお話やピアノ演奏。第二部は心と体をみつめるストレス改善・マインドフルネス編。ストレス改善のお話やマインドフルネス体験など、多彩なプログラムで皆様をお迎えいたします。ご参加に際しましては、会員およびご紹介者に限らせていただきます。先着順でご招待いたしますので、お申込をお急ぎください。

六本木サロンの昼下がり、皆様のご参加をお待ちしております。

日 時 : 2022 年 5 月 17 日(火) 15:00~17:00 (受付開始 14:45~)

場 所 : 六本木シンフォニーサロン

住所 東京都港区六本木 7-18-12 シーボンビュービル 8 階

TEL 03-5772-4619

参加費 : 無料(会員限定 20 名様ご招待・事前申込必要 ※ご紹介の方の参加歓迎)

プログラム:

第一部	笹田 亜麻子 先生 (医学博士、日本血液学会認定血液専門医、東京キャンサークリニック 院長) による健康・音楽のお話と演奏
	有志によるピアノ演奏
第二部	阿部 みな子 先生(米国ライフスタイル医学認定医、米国救急医療専門医)によるストレス改善と健康のお話
	パッシュ・デニーさんによるマインドフルネス体験

* 参加ご希望の方は、下記に必要事項をご記入の上、このまま事務局まで FAX にてお申込下さい。

参加申込書			
ご芳名		参加人数	名
ご住所	〒		
連絡先 TEL			

お申し込み・お問い合わせ

NPO 法人九段生涯健康塾 セミナー事務局
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 1-3-2-9F

Tel .0120-315-615 / Fax .03 (6380) 8032/ E-mail: seminar@kudan-juku.org