

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<br>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