2026年度　神奈川県看護協会湘南支部

市民公開講座

マインドフルネス

～自分の気持ちと身体との向き合い方～

マインドフルネスとは脳や心を整える方法のひとつです。
日々の疲れを感じている方、一緒に先生のお話を聞いて
気持ちを整えましょう。

前回大好評のため
再び企画しました

講師：精神科医師
臨済宗建長寺派 林香寺 住職
川野泰周先生

日時：2027年2月13日(土) 14:00～16:00 (受付13:30～)
場　所：ココテラス湘南５階　辻堂駅北口徒歩５分
対　象：先着４０名
（どなたでも参加できます）

参 加 費：無料
申込方法：ＱＲコードを読み取り
申し込みをお願いします
・氏名・連絡先などの必要事項を入力
・受付期間　２０２６年12月1日（火）～
２０２７年1月31日（日）
※定員に達しましたら締め切らせていただきます

【お問い合せ先】
公益社団法人　神奈川県看護協会
湘南支部事務局　藤沢市民病院　本城
TEL　0466-25-3111（PHS6509）

CoccoTerrace
ココテラス湘南

〒251-0041
神奈川県藤沢市辻堂神台2丁目2番2号
☎0466-34-8333（一般財団法人藤沢市開発経営公社 管理課）



JR東海道本線『辻堂駅』北口より徒歩5分
神奈川中央交通バス『神台公園前』バス停より徒歩30秒