

# 立川市シルバー人材センター 憩いのサロン

立川市シルバー人材センターでは、60歳以上の市民の方を対象に、「モノづくり」や「植物観察」など「つどいの場、交流の場」として「憩いのサロン」を開設しています。皆さん、参加してみませんか！

元気に働いているシルバー会員の様子もご紹介します。お友達を誘って気軽にお越しください。

## はじめてのマインドフルネス講座

### ◆「マインドフルネス」って何？

マインドフルネスとは、今この瞬間を感じることです。心を整える効果、身体を整える効果、能力を向上させる効果があるとされており、毎日をいきいきと過ごすヒントにしてみれば

- ▶ 開催日時：令和6年3月13日（水） 13:30～15:00
- ▶ 場所：立川市シルバー人材センター 柴崎本部2階
- ▶ 定員：15人（申し込み順）
- ▶ 受講料：無料
- ▶ 持ち物：筆記用具、飲み物
- ▶ 講師：前田京子氏
- ▶ 内容：座学と簡単なめい想です。初心者の方でもご参加いただけます。
- ▶ お申込み：令和6年2月1日（木）9:00より電話で受付け



### お申込み先

【立川市在住で60歳以上の方が対象です】

立川市シルバー人材センター 柴崎本部

立川市柴崎町1-17-7 TEL **042-527-2204**

\*お車のご利用はご遠慮ください。

\*やむを得ず中止とする場合があります。予めご了承ください。

