

# マインドフルネス体験 おやつ会

12月8日（水）

4限14：50～（約1時間）

オンライン（GoogleMeet）

※カメラオフ可、参加者10名程度予定

マインドフルネスとは・・・  
「いまこの瞬間」に意識を  
向けること。メンタルケアや  
ストレス対処の方法として  
今注目されています！

## おやつ会の内容



～おやつタイム～

各自用意したおやつを味わいながら、おいしくいただきます。好きなお菓子・おやつをご用意ください。

～マインドフルネス体験～

おやつ後はリラックスタイム。「ボディスキャン瞑想」を体験します。寝てしまうかも？



## 参加方法

※事前申し込み 12/7（火）まで。  
当日参加希望の場合はお電話ください。

- ・相談室に、メールまたは電話で以下の内容を伝えて下さい。  
「おやつ会参加希望」①学籍番号 ②氏名 ③電話番号
- ・相談室から申込確認メールを返信します。  
当日のミーティングURLや連絡事項を記載しますので確認して下さい。



【申込・問い合わせ】

保健センター **相談室**

月～金 9：30～16：00

☎ 0467-54-3818

✉ [s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp](mailto:s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp)