

# 脳の

ココロスッキリ+  
初めてのマインドフルネス

集中力回復

リフレッシュ

自信回復

# ストレッチ

メンタル疲れに効果的なマインドフルネス（めい想）を体験します。頭の中をリフレッシュして、自信と集中力を取り戻してみませんか？

日時

5月13日 土  
14:00~15:00

講師

mikakoさん

定員

10名

事前のお申し込みが必要です。

申込締切 5月12日(金)

参加料

無料



当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。

会場・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 弘前豊徳会

サービス付き高齢者向け住宅/運動特化型デイサービスセンター

サンタハウス弘前公園

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎0172-88-7707



最寄りバス停「陸奥新報社前」から徒歩2分。

——— 駐車場に限りがございます。あらかじめご了承ください。 ———

※地域の感染状況により延期・中止となる場合があります。