



マインドフルネス 教室



こころプラスでマインドフルネスの教室を開催します

日時

第2、第4金曜日の
午後1時～午後2時まで
※下のカレンダーをご参照ください



ご興味、ご関心のある方は
お気軽にお問い合わせください

定員

毎回4名様まで



主催者：林 拓望（ハヤシ タクミ）
お電話：090-1922-3885
メール：takumi250155@gmail.com

はじめての方も
安心してご参加いただけます。



9月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



10月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



このマインドフルネスはレクリエーションとして行われます。
医療行為、治療行為ではありません。ご了承お願いいたします。