

心と体を癒やす サイレントセミナー

「レジリエンス」という言葉をご存知でしょうか？

「回復力」、「復元力」などと訳されていますが、元々は心理学で、困難や脅威に直面した際に、うまく適応する力やそのプロセスを指す言葉として使われてきました。近年の新型コロナウィルス感染症のパンデミック以来、「逆境を乗り越える力」としてよく耳にするようになりました。今回の“第 113 回九段生涯健康塾セミナー”は、コロナ禍の困難な中、応援いただいている会員の皆様へ、「心と体を癒やす」イベントを企画いたしました。感染対策をしっかりと、静かに（サイレント=歌わない、しゃべらない）、少人数で行います。

六本木サロンの昼下がり、優しいピアノの調べと健康・ストレス改善のお話やマインドフルネス体験で、あなたのレジリエンスを高めてみませんか？

日時：2022 年 5 月 17 日 (火) 15:00～17:00

会場：六本木シンフォニーサロン

(東京都港区六本木 7-18-12 シーボンビュービル 8 階)

定員：20 名先着ご招待（会員限定※ご紹介の方の参加歓迎！）

1. 第一部：音楽編

- * 笹田亜麻子先生による健康・音楽のお話と演奏
- * 有志によるピアノ演奏

2. 第二部：ストレス改善・マインドフルネス編

- * 阿部みな子先生によるストレス改善と健康のお話
- * パッショ・デニーさんによるマインドフルネス体験



- ◆ 休憩時、お飲み物をご用意しております。
- ◆ 感染症対策として、参加人数は先着 20 名様までとさせていただきます。

くお問い合わせ>

九段生涯健康塾 事務局

Tel. 03 (5212) 5639 / Fax. 03 (5212) 5641

E-mail : info@kudan-juku.org