

マインドフルネス

～不調とうまく付き合うヒント～

全3回 9:30～12:30

各回の詳細は
別チラシがあります
そちらをご覧ください

保険適応（自立支援医療対象）

ストレスケアつくばクリニック
デイケアルーム



その1 2026年5月9日（土）
前に進めないと感じている人へ
～うつ状態とマインドフルネス～

その2 2026年6月13日（土）
やる気スイッチを作りたい人へ
～ボディスキャン・歩くマインドフルネス～

その3 2026年7月11日（土）
よくわからない体の不調が多い人へ
～マインドフル・ムーブメント～

単回

参加可能

定員：20名まで（定員になり次第締め切り）
興味のある方は主治医と相談の上、ぜひご参加ください

講師：ストレスケアつくばクリニックの公認心理師・臨床心理士・
IMCJ認定MBCT講師



ストレスケアつくばクリニック ☎ 029-863-2888

お電話もしくは受付でお申し込みください。