

身近な自然と植物にふれる 暮らしの中のセルフ・ヒーリング



ストレスフルな毎日にちょっと疲れたとき・・・
心がふっと軽くなる方法を学びませんか
美しい景観の中でのマインドフルネス体験と
花や木を使って本来の自分に戻る
小さなリトリート体験



お申込



日時 10月30日(日) 13:00~16:00 (受付12:30~)
集合 舞子公園 海上プロムナード8階 動き易く汚れてもよい服装でお越しください
対象 20歳~60歳
定員 20名 ストレス測定用リストバンド型測定器装着、個人情報保護の上でのデータ利用に同意できる方
受講料 2000円 (プロムナード入館料・材料費・イベント保険料含む)
内容 講義: ストレスマネジメント
体験: 舞子公園でのマインドフルネス 花を使ったアート (花マンダラ)
講師 山口京子 (兵庫県知事認定園芸療法士)
アシスタント 顕谷友圭里 住山玲子 中田知富美 (兵庫県知事認定園芸療法士)
申込 **要事前申込** 期間 9月1日(木)~10月20日(木) QRコード/管理事務所へお電話
*お問い合わせ 公益財団法人 兵庫県園芸・公園協会 舞子公園管理事務所 TEL 078-785-5090
実施内容についてのお問い合わせは、淡路景観園芸学校 (0799-82-3131 担当: 剣持) へ

身近な自然と植物にふれる

暮らしの中のセルフ・ヒーリング

日時	10月30日(日) 13:00~16:00 (受付12:30~)
集合	舞子公園 舞子海上プロムナード8階(受付)
対象	20歳~60歳
定員	20名 ストレス測定用リストバンド型測定器装着、個人情報保護の上でのデータ利用に同意できる方
受講料	2000円(プロムナード入館料・材料費・イベント保険料含む)
内容	講義: 自然に触れて行うストレスマネジメント 体験: 舞子公園内でのマインドフルネス 創作活動(花マンダラ)

★お願い★

- ・参加年齢は20歳~60歳とさせていただきます。
- ・屋内では、マスク着用をお願いいたします。
- ・体調のすぐれない方は、ご参加をお控えください。

◆料金・受付◆

- ・受講料は、当日、海上プロムナード8階で受付時にお支払いください。
- ・舞子海上プロムナード入口(1階)では、講座参加の旨をお申し出いただき、入館料は支払わずに8階受付へお越しください。

◆お車でご来館の方◆

- ・自家用車等でお越しの場合は、普通車駐車場(P1、P2)をご利用ください。
- ・駐車料金=1時間 200円(上限1,000円)

Google form

- ・申込者お名前
- ・申込者年齢
- ・申込人数(代表者含む)
- ・参加者内訳 記入例 お名前(年齢)
- ・メールアドレス
- ・携帯番号
- ・ストレス測定用リストバンド型測定器の装着、個人情報保護の上でのデータ利用に同意できる方が参加対象となることを了承されていますか?
 はい