

# 12月

# マインドフルネス スケジュール

【開催場所】 赤坂クリニック 8階 ショートケアセンター

月	火	水	木	金	土
2 ★10:00 ボディスキャン (貝谷先生/ ようすけ先生)	★10:00 ウォーキング (ゆり先生)	10:00 (まり先生)	10:00 (貝谷先生/ ゆり先生) (S) 18:00 (ようすけ先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生 ) (S)18:00 (しようた 先生)	10:00 (ようすけ先生)
9 10:00 (貝谷先生/ ようすけ先生)	★10:00 アクティブ (あすか先生)	10:00 (まり先生)	★10:00 座る瞑想 (貝谷先生/ ちか先生) (S) 18:00 (ようすけ先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生 ) (S)18:00 (しようた 先生)	13 :00 ワークショップ (伊藤先生 )
16 10:00 (貝谷先生/ ようすけ先生)	★10:00 (あすか先生) イーディング (ゆり先生)	★10:00 アクティブ (まり先生)	10:00 (貝谷先生/ ゆり先生) (S) 18:00 (ようすけ先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生 ) (S)18:00 (しようた 先生)	9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生)
23 10:00 (貝谷先生/ ようすけ先生)	◎10:00 (あすか先生)	10:00 (まり先生)	10:00 (貝谷先生/ ちか先生) (S) 18:00 (ようすけ先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生 ) (S)18:00 (しようた 先生)	10:00 (ようすけ先生)
30 年末年始休業	31				

\*レギュラークラス (ショート・ロング) のプログラムは記載してある時間の30分後に開始されます。お会計は、6階受付で済ませてから8階にお越しください。

- ・ショートクラス (S) ; 全2時間 (着替え、心理検査を含む)。
- ・ロングクラス (S以外) ; 全3時間 (着替え、心理検査を含む)。

\*都合により講師が変更することがあります。

マインドフルネスに関するクラスの説明がございます。

裏面をご覧ください。

\*クラス内容が変更されたところでは、★が付いています。

4月から、ロングクラスのプログラムが新しくなります！  
通常のクラス内容（ヨガ・瞑想）に加え、以下のものを行ないます。

※クラス内容を変更したところでは、★が付いています。  
（時間は全3時間で、通常と変わりません）

### <主なクラス内容>

◎：熊野医師のレクチャー

月に1回、最初にマインドフルネスに関する講義を30分程行います。

★：

①座る瞑想

貝谷理事長の指導のもと、瞑想を行います。

②ウォーキング

歩く瞑想。歩く感覚を味わいます。

③アクティブヨーガ

バラエティに富んだ動きやポーズを行います。運動能力に不安のある方は講師にお知らせください。

④ボディスキャン

丁寧に身体の部位を感じ取り気づきを深めます。

⑤イーティング

軽食を準備いただき、五感を使ってマインドフルに食事を味わいます。

マインドフルネスサイコセラピープログラム～MPTP～をはじめてみませんか？

心理士とマインドフルネスについての知識の習得、およびマインドフルネス実践を行ないます。