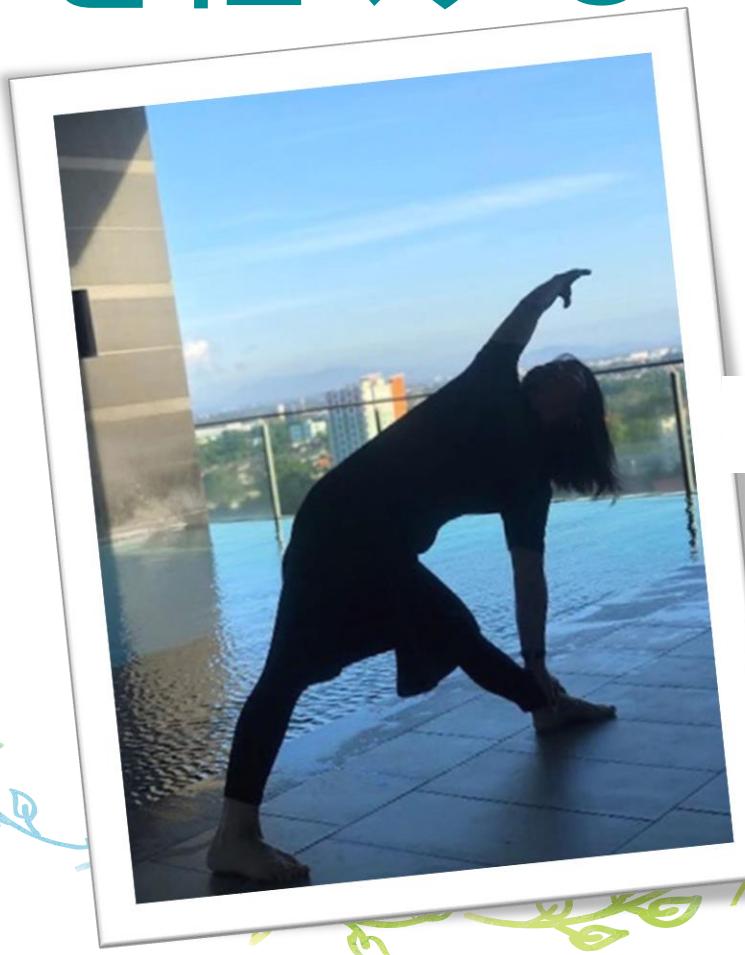


マインドフルネス&ヨガ研修

今、このときの自分に向き合い ココロを軽くするレッスン



ヨガインストラクター

下谷内 梨江 氏

日時

第1回 10月28日(月)

第2回 11月18日(月)

15時30分～17時00分

定員

各回 30人

場所

職員会館 304号室

対象 全職員

集中力
アップ

脳の活性化

ストレス緩和

睡眠の質向上

感情コントロール

マインドフルネスの効果

本研修は北海道都市職員共済組合助成金を活用しています。

苫小牧市総務部行政監理室 働き方改革担当

TEL 0144-32-6159(直通) 2677(内線)