

参加無料
申込不要



瞑想で、心と体をリフレッシュしてみませんか？

* 水の流れる音といった自然の音が流れるCDを聴きながら行います。

🔍 瞑想は、ストレス解消や集中力向上、幸せホルモン（セロトニン）の増加に効果があります。

■日時

第1・3週（水） 第2・4週（木）
16：00～16：30

■持物

- ・ 住所年齢が確認できるもの
- ・ お飲み物 ・ 上履き

■会場

真砂いきいきセンター
集会室2

■対象

市内在住60歳以上の方

ご来館の際は公共交通機関をご利用下さい。

駐車場のご案内は出来かねますので、ご了承ください。

