

ストレスをマネジメントしよう！

参加
無料

託児
あり

マインドフルネス 体験講座

日々の生活や仕事のストレスと
うまく向き合うヒントを一緒に
見つけてみませんか？



2026

5月24日(日)
9:30～12:00

会場

男女共同参画センター
(ライフポートとよはし内)

定員

20名(抽選)

申込

5月7日(木)までに
市民協働推進課HP、電話、
FAX(申込書は裏面)
お申込みはこちらから→



マインドフルネスとは…
瞑想などを行うことで心を整え、「今この瞬間の自分の状態に気づくこと」です。ストレス軽減、集中力向上、感情のコントロール力向上などが期待されます。

ナビゲーター
竹中 恭子



マインドフルネスストレス低減法(MBSR)講師、マインドフル・セルフ・コンパッション(MSC™)講師。地域リーダー養成、男性、学生、子ども向け等の人材育成事業に従事した経験あり。現在、各地男女共同参画センター、大学、生涯学習センター等でマインドフルネス講座講師を務める。

申込書 (FAX: 0532-56-5128)

ストレスをマネジメントしよう! マインドフルネス体験講座

住所	<u>〒</u> _____	年齢	_____ 歳
フリガナ 氏名	_____	電話番号	(_____) - _____
メールアドレス			
一緒に参加される方がありましたら 氏名、年齢をご記入ください。 フリガナ 氏名: _____ 年 齢: _____ 歳			
このチラシをどこで手に取られましたか?			
a 男女共同参画センター b 市役所じょうほうひろば c 窓口センター d 図書館 e 生涯学習センター f 校区市民館 g プラット h その他 (_____)			
<託児を希望される場合> 予約制です。子ども1人につき450円 フリガナ 子どもの氏名: _____ /年齢: _____ 歳 ヶ月/アレルギー: 有 (_____)・無 フリガナ 子どもの氏名: _____ /年齢: _____ 歳 ヶ月/アレルギー: 有 (_____)・無			
(記入していただいた個人情報はこのセミナーの受付等に使用し、他の目的には使用いたしません)			

男女共同参画センターのご案内

開館時間 午前9時～午後9時
 住 所 豊橋市神野ふ頭町3番地の22 (ライフポートとよはし内)
 休 館 日 毎月第3月曜日
 電 話 0532-33-2800

ロビー、図書室、ギャラリーで無料Wi-Fiがご利用いただけます。テレワーク、Web会議等にご活用ください。
 (ご利用の際は、事務室までどうぞ。)

図書貸し出しサービス

＼女性活躍の本など蔵書多数／

- おひとり3冊まで、2週間借りられます。
- ゆっくり読書ができる図書コーナーもあります。
- 返却は、市役所東館1階のじょうほうひろばでも可能です。



こんなこともできます!

- 会議室 (定員 25 人) ……集会や研修の場として利用できます。
- 第1～3研修室 (各定員 30 人) ……パーティーを外せば定員 100 人で利用できます。
- 美術工芸室 (定員 40 人) ……イーゼル、大工道具等を備えています。
- 調理実習室 (定員 40 人) ……調理設備のほか、実習後に落ち着いて会食ができる部屋を備えています。
- 和室 (30 畳、10 畳) ……茶華道、着付け、舞踊などの練習に利用できます。
- フィットネスルーム (定員 40 人) ……エアロビクス、ジャズダンスなどの軽運動に利用できます。

男女共同参画を推進する団体の交流室、講耐空室、託児室もあります。
 利用申請や利用料金などの詳細は、豊橋市 HP をご覧ください♪