

第 104 回 健康管理研究協議会 例会のご案内

テーマ：ストレスに負けない!

心のストレッチ～はじめてのマインドフルネス～

ストレスに対処する最新の心のエクササイズとして話題のマインドフルネス。

今回の例会では、マインドフルネスの研究と実践活用に関して日本の第一人者である早稲田大学人間科学学術院教授の熊野宏昭先生にマインドフルネスを正しく理解するための基礎的な知識から実践活用まで詳しくご講演いただきます。

マインドフルネスを知りたい、使いたいと思っている方には必見です。

日時：平成 30 年 6 月 16 日（土）午後 2 時～午後 5 時（受付午後 1 時 30 分～）

会場：東京工科大学蒲田キャンパス 3 号館 10 階 31001 教室

<http://www.teu.ac.jp/campus/access/006648.html>

東京都大田区西蒲田 5-23-22（J R 蒲田駅西口から徒歩 2 分）

講演：「ストレス対策におけるマインドフルネスの活用」

～マインドフルネスの基礎から認知行動療法（ACT）の実際まで～

講師：熊野宏昭氏（早稲田大学人間科学学術院教授）

司会：松井知子氏（元杏林大学保健学部教授・本会幹事）

会費：会 員 無料（平成 29 年 9 月 9 日の総会または平成 30 年 3 月 17 日の例会で年会費として 5,000 円を納められた方）

非 会 員 3,000 円

学生会費 1,000 円（ただし当日のみ有効、学生証を持参）

日本公衆衛生学会認定専門家研修会申請中

日本産業衛生学会産業保健看護専門家制度研修申請中

参加予定者は事前にホームページからお申し込みください。

ホームページアドレス：<http://kenkankyo.org/>

申 込 先 E-Mail：info@kenkankyo.org

*問合せ：メールでお願いします。E-Mail：info@kenkankyo.org

健康管理研究協議会 事務局

〒226-0024 横浜市緑区西八朔町 354-10 株式会社 保健文化社 横浜事務所 内

TEL：045-938-6833 FAX：045-938-6834 E-Mail：info@kenkankyo.org