＼体験を通して学ぶ、心と体の健康づくり!!／

「メンタルヘルスセミナー」

～ 心も体も、いきいきと ～

11月下旬開催！

まだ申込み受付中！

セミナーの主な内容

① 腹式呼吸

深い呼吸で、
ぐっすり眠れる！



睡眠の質を高めて
心も体もリラックス

② 水溶性食物繊維

腸から元気に、
からだの調子を整える！



便秘の改善につなげる
食物繊維のパワー

③ マインドフルネス瞑想

シロクマ実験と呼吸に
意識を向けるエクササイズ



シロクマと一緒に
心のリラックス

日時・会場

東部会場 令和８年 **11月22日（日）** 13:15～15:30
鳥取市総合福祉センター（さざんか会館）鳥取市富安２丁目 104－2

西部会場 令和８年 **11月29日（日）** 13:15～15:30
米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里） 米子市錦町１丁目 139-3

対象及び人数 中学生～大人 各会場 20 名

参加費 300 円（資料）

講師 「鳥取メンタルヘルスの会」代表 西村明倫
＜主な資格等＞ 公益社団法人日本心理学会認定心理士、心理カウンセラー
一般社団法人日本 TFT 協会診断レベルセラピスト、HRV 呼吸法コーチ

★ 今回のプログラムは…**3つのテーマ**で、心と体をやさしく整えます！

- **腹式呼吸** … 睡眠の質を高め、心も体もリラックス
- **水溶性食物繊維** … 便秘の改善と腸からの健康づくり
- **マインドフルネス瞑想** … 今この瞬間に意識を向け、心を落ち着かせる

気軽に体験できる
やさしいセミナーです！

お問合せ・お申し込み

電話 **090-8996-9883**（鳥取メンタルヘルスの会）
（10:00～17:00）

メール **nyan3251@ipp-t.net**（着信があれば、翌日までに返信します）

＊ 面談中で電話に出られない場合がありますので、なるべくメールで申し込んでください。
①「セミナー参加申し込み」と書き、②お名前、③電話番号、④会場、⑤人数をお知らせください。

＊鳥取メンタルヘルスの会は、「鳥取市ボランティア・市民活動センター」の登録団体として活動をしています。