参加費:無料

実施方法:動画配信

令和5年度 静岡県立大学短期大学部リカレント教育講座 マインドフルネスを生活に取り入れよう!

【動画配信期間】令和5年11月1日(水)~11月30日(木)



人間環境大学 総合心理学部 総合心理学科 伊藤 義徳 教授

【講座内容】

マインドフルネスは、最近注目を集める、健康に関わる新しい概念と実践法です。目指すのは「困難から目をそらすのではなく、上手くつき合う」ことであり、その効果は科学的に実証されています。

本講座を通して、正しいマインドフルネスに触れてみましょう。

申込方法

下記URL又はQRLコードを読み取り、申込フォームへ必要事項を入力後、送信してください。

申込URL: https://forms.gle/MGFNi2PEFm39rmpY9

申込締切:令和5年10月22日(日)

※申込フォームに入力いただいたメールアドレスへ動画配信の御案内を送信 します。メールアドレスに誤りがないよう、御注意ください。



主催:静岡県立大学短期大学部キャリア支援センター

後援: (特非)静岡県歯科衛生士会・(一社)静岡県歯科医師会・(一社)静岡県介護福祉士会

(一社)静岡県社会福祉士会・静岡県保育士会・(公社)静岡県看護協会

(一社)静岡県私立幼稚園振興協会

【お問い合わせ先】静岡県立大学短期大学部キャリア支援センター TEL:054-202-2614 Email:sizcare@u-shizuoka-ken.ac.jp