

わ き あいあい ピア・サロン和希愛会だより7月号

7月12日(金)に開催され、11名の方が参加されました。

河野伸子臨床心理士から「今、この瞬間」に気づく～マインドフルネスの初歩～
について講話があり、呼吸法も行いました。その後は、全員でおしゃべりをしました。
参加された方からは「マインドフルネスは初めての体験で新鮮でした」などの感想
をいただき大好評でした。



<次回予告>

次回は8月2日(金) 14時30分より開催します。

場所は、救命救急センター棟4階 会議室です

場所が分からないときは、総合カウンター奥の
患者相談窓口へお尋ね下さい