

清水町こころの健康づくり講演会

1日5分で心とカラダが整う！

今日からできるセルフケア！

株式会社スパークル 代表取締役
講師 **マインドフルネスコーチ**
川井 千佳

自分と上手に向き合い、ストレスを溜めにくい心身づくりを学んでみませんか？

講師 川井 千佳

株式会社スパークル代表取締役/マインドフルネスコーチ

カリフォルニア大学ロサンゼルス校社会科学部卒。
新卒で株式会社ベネッセコーポレーションに入社後、中高生向けの教材開発や企画・編集・制作ディレクションに携わり留学プログラム開発やコミュニティ運営、教育サービス開発などに従事。30歳でガンを患い、同じ病気で母を亡くしたことをきっかけに心と体の健康やストレス管理の重要性を体感し、独立起業。これまでの教育業界で培った知見を生かしたマインドフルネス、アンガーマネジメント、キャリアデザインなどの研修プログラムを世界トップ企業や学校法人、福祉施設など3000名を超える方々へ提供。マインドフルネスの教育への普及を目指し活動している。



2025年1月25日(土)

入場無料 10時~11時30分 (9時30分開場)

〒411-0903

駿東郡清水町堂庭221-1

清水町福祉センター

この講演会に参加すると、「ゆうすいポイント」50ポイントプレゼント！

- ・当日ゆうすいポイントカードかアプリを持参してください。
- ・お忘れの場合、後日の付与は出来かねます。

申込方法

- ・二次元コードでお申し込みください。
- ・裏面の申込書をFAX又はメールで送信してください。(清水町役場福祉介護課へ提出も可)



重度の精神疾患や持病がある方は付き添いの方と一緒にお願いします

裏面もあります

参加申込書

氏名（ふりがな） ※ニックネーム可 _____

電話番号 _____

お住まい地区（例：堂庭） _____

年齢（例：30代） _____

講師に聞きたいこと（あればご記入ください）

※ご記入いただいた情報は本講演会に関する連絡と参加者の把握のみに使用し、その他に使用することはありません。

F A X送信先 : 055-973-1959

主催：清水町

お問い合わせ先：清水町役場福祉介護課 障害福祉係

電話番号：055-981-8204

メールアドレス：shogaifukushi@town.shizuoka-shimizu.lg.jp