

こうかいこうざ
えみふる公開講座

がいよう
マインドフルネスの概要と

じっせんほうほう まな
実践方法を学びます

やってみよう！

マインドフルネス

がつ にち もく
2月6日(木)

18:30~20:30

さんかひむりよう
参加費無料

こうし のだ しょうた し
講師 野田 昇太 氏

じぜん もう こ ひつよう
(事前申し込み必要)

とうきょう こうし りんしょうしんりし
(東京マインドフルネスセンター講師、臨床心理士)

たいしょう くないざいじゅう ざいきん ざいがく かつどう かた
対象：区内在住、在勤、在学、ボランティア活動をされている方で18歳以上の方
しょうがい うむ と
(障害の有無は問いません)

ていいん めい もう こ じゅん
定員：15名(申し込み順)

もう こ きげん がつ にち
申し込み期限：1月30日17:00まで

しゅさい かいじょう ちよだくりつ しょうがいしゃふくし ちよだく とうきょうと ちよだく かんだするがたい
主催・会場 千代田区立障害者福祉センターえみふる(千代田区) 東京都千代田区神田駿河台2-5

かいじょうあんないずおよ もうしこみほうほう うらめん らん
会場案内図及び申込方法は裏面をご覧ください

もうしこ でんわ
お申込みは1月30日までに電話・FAX・ホームページからどうぞ

もう こ さき かいじょう
申し込み先・会場

ちよだくりつ しょうがいしゃふくし ちよだ く
千代田区立障害者福祉センターえみふる(千代田区)

うけつけ かいかん じかん だい とうび のぞ
受付(開館)時間:9:00~21:00(第2土曜日除く)

☎ 03-3291-0600

🖥️ <https://emifuru.com>



かいじょう あんないず
会場案内図



まどぐち ようもうしこみしよ そうしんさき

窓口・FAX用申込書(送信先 03-3291-0608)

ふくすう かた もう こ ばあい ほか かた なまえ じゆうきにゅうらん きにゆう
複数の方で申し込む場合は他の方のお名前を自由記入欄にご記入ください

もうしこみないよう 申込内容	こうかいこうざ ねん がつ にち もく 公開講座 マインドフルネス 2020年2月6日(木) 18:30~20:30
ふりがな	
なまえ ねんれい お名前(年齢)	(才)
ちよだく かか 千代田区との関わり あてはまるものに○をつけてください	ちよだく す ちよだくない はたら 1. 千代田区に住んでいる 2. 千代田区内で働いている ちよだくない がっこう かよ ちよだくない かつどう 3. 千代田区内の学校に通っている 4. 千代田区内でボランティア活動をしている
かくしゅてちよう しょじ 各種手帳の所持 ありなしのどちらかに○をつけてください ありの場合手帳名にも○をつけてください	ばあい しょじ てちよう あり(ありの場合は所持している手帳を○をつけてください)・なし しんたいしょうがいしゃてちよう りょういくてちよう あい てちよう せいしんしょうがいしゃほけん ふくしてちよう 1. 身体障害者手帳 2. 療育手帳(愛の手帳) 3. 精神障害者保健福祉手帳 なんびょういりようけん じりつしえんいりようじゅきゅうしゃしょう せいしんつういん 4. 難病医療券 5. 自立支援医療受給者証(精神通院) はいりよ ひつよう かた じゆうきにゅうらん きにゆう ※配慮が必要な方は、自由記入欄にご記入ください。
じゆうしよ ご住所	〒 -
でんわばんごう 電話番号/FAX	/
メールアドレス	
じゆうきにゅうらん 自由記入欄 ふくすう さんか ばあい 複数で参加の場合は ほか かた こちらに他の方の なまえ きにゆう お名前をご記入ください	