



ティータイム in ミウズ

2024年12月7日（土） 10：00～12：00

女性の気軽な憩いの場

前半60分 オーナメント作り(コットンボール)
後半60分 マインドフルネス(はじめての体験)

マインドフルネスとは、『今、この瞬間に起きている目の前のことに意識を向ける』という心の状態です。

簡単な工作を楽しむとともに、日頃感じているモヤモヤを少しでも解消してみませんか？

場 所 ミウズ学習室
進 行 遠藤 むつみ（ミウズ相談員）
参加費 500円（材料費込）
申 込 電話またはミウズホームページ
（右記二次元コード）〈トピックス〉
〈講座〉からお申し込みください。
定 員 10名（先着順）



コットンボール



お問い合わせ

佐倉市男女平等参画推進センター ミウズ

ミウズホームページ

〒285-0837 佐倉市王子台1-23 レイクピアウスイ3階
京成線 白井駅より 徒歩1分

☎043-460-2580