

early-evening lecture
アーリーイブニング講座

はじめての歩く瞑想

～マインドフル・ウォーキングを体験しよう～

ゆっくり歩きながら足裏の感覚を感じ、「今、ここ」にフォーカスしましょう。
お天気が良ければ、氷川参道を歩きます。

8/13 日 16:00 開始
17:30 終了予定

1.F 研修室
および 氷川参道

対象	さいたま市在住・在勤・在学の 18歳以上の方
定員	20名（申し込み多数の場合は抽選）
参加費	無料
持ち物	水分、タオル、帽子 虫よけグッズ

講師 Komi

マインドフルネス
プラクティショナー



日常生活を心地よくしてくれるような存在として、
メディテーションを学び、また伝えている。
ヨガスタジオ講師やデイサービスでの介護予防指導
を経て、現在はフリーランスとして活動中。

動きやすい服装で
ご参加ください



お申込み

大宮図書館ホームページ内「イベント申し込みフォーム」より。
8月1日（火）15時締切。定員を超えた場合は抽選。
抽選結果は8月3日（木）迄にメールでご連絡いたします。

本講座について

メディテーションが主な目的の講座です。
エクササイズの講座ではありません。
沢山体を動かしたい方には、物足りないと感じられる可能性があります。
予めご了承ください。

大宮図書館

OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より
徒歩15分

駐輪場・地下駐車場有り
（駐車場は60分以降有料）