



八戸市総合教育センター

市民教育公開講座(2)

ストレス発散方法を学ぼう

～ヨガ・呼吸法・マインドフルネスなどを活用して～



2026

11/14 土

参加無料

13:30-16:00

(受付 13:00-13:25)

親子(小学生以上)での
参加も可能です！



この講座では、自分自身の心身の不調や変化に気づき、自分で自分を大切にするスキル（感情のコントロールや自己決定力）について、家庭、教育現場で手軽にできるヨガや呼吸法、マインドフルネスを活用した支援のアプローチを学びます。

会場

八戸市総合教育センター 大研修室
〒031-0803 八戸市諏訪一丁目2-41

対象

八戸市民／学校関係者／幼稚園・
保育所(園)・認定こども園関係者

持ち物

運動靴(内履き)、筆記用具
※動きやすい服装でご参加ください。

講師



おおた ちず
太田 千瑞さん

(一社)がっこうヨガ推進委員会 代表理事
臨床心理士・公認心理師・ヨガ講師

お申込みは右記二次元コードまたは
電話にてご連絡ください。[11/6(金)締切]

0178-46-0521

webmaster@hec.hachinohe.ed.jp



<https://forms.gle/4oMNoKtiguqEVgE77>