



女性のための こころ・からだウェルネス講座 ～マインドフルな自分探し

大妻女子大学 多摩キャンパス
共生社会文化研究所

マインドフルネスとは、「今ここ」に気づきを向け続け、あるがままを受け止めること

心をマインドフルな状態にすることは、心を整え、ストレスを低減し、自他を慈しむ思いやりの心につながります。このたび、大妻女子大学共生社会文化研究所では、こころもからだもマインドフルになれる、働く女性、子育てママのための講座をご用意しました。ふるってご応募ください。

参加無料
※参加条件あり

※講座への参加条件：この講座は成人女性を対象とするマインドフルネスの効果研究の一環で行われています。そのため、簡単なアンケートなどにご協力いただきます。なお個人情報等の取り扱いには十分に配慮しますので、安心してご参加ください。

ドッグヨガを用いたマインドフルネス

10月2日（日）10:00～12:00【定員10組】



※定員になり次第、受付終了とします。

ドッグヨガへ参加条件

- ・小・中型犬（目安10kg程度まで）
- ・お一人につき一頭でご参加
- ・ヒート後2週間以内、吠え癖、噛み癖のあるワンちゃんはお遠慮ください

開催場所 大妻女子大学多摩キャンパス内

駐車場あり（申込アンケートにて事前にお知らせください）

愛犬と楽しく行うので、
ヨガ未経験でも身体が硬くても
大丈夫です。

ドッグヨガ講師

大沼 則子氏（愛犬 ゆめ）
日本ドッグヨーガ普及協会 代表

持ち物

- ・動きやすい服装
※お着替えなどは化粧室で行っていただけます
- ・水（イヌ用、人用）
- ・タオル
- ・ヨガマットは貸出しますが、持参も可能です
- ・リード（伸縮性のものは不可）
- ・必要に応じてマナーベルトやマナーパンツ



ヨーガを深く学ぶにつれ、まず人間が
元気に、心やさしく穏やかになること
が、全ての動物たちのしあわせに繋
がると確信し、お互いの体心魂を健
やかに導く「ドッグヨーガ」を独自の視
点で考案。

【受講の流れ】



1. 左QRコードあるいは研究所HPより応募（参加条件の確認などを含みます）
2. 参加可否について、メールにてご連絡（簡単なアンケートを含みます）
3. 当日の流れ
9:30 集合
(検温、消毒、体調確認、参加同意書署名、調査協力あり)
※感染対策を徹底し、安心してご参加いただけるようにします。
10:00～ /企画者挨拶 & 講師紹介
/ドッグヨガ実践
/終了後、簡単なインタビュー（7分程度）
12:00 解散



企画・コーディネーター

八城 薫（大妻女子大学人間関係学部 教授）
大村美樹子（大妻女子大学 共生社会文化研究所 特別研究員）

お問合せ先：大妻女子大学 IISC マインドフルネス講座事務局
owu.mfseminor@ml.otsuma.ac.jp



📞 お問合せ先
QRコード

