

# 無印良品 港南台バーズで 「五感で楽しむセルフケア&もじあつめラリー」

## を開催します！

横浜市こころの健康相談センター※<sup>1</sup>と株式会社良品計画 無印良品 港南台バーズ ※<sup>2</sup>は、セルフケアについて楽しく学べるイベントを開催します。お子様も楽しめる「もじあつめラリー」に参加しながら、ご自分だけのこころの整え方を探してみませんか？

### 1 日時

令和4年11月26日（土）10時～15時

### 2 場所

無印良品 港南台バーズ（港南区港南台3丁目1-3）

### 3 内容

#### (1) 五感で楽しむセルフケア&もじあつめラリー（10時～15時）

6つの体験コーナーをまわって、セルフケアのヒントを見つけてみませんか？  
体験コーナーを全て回って文字を集めると、ゴールでプレゼントがもらえます！  
《予約不要・参加費：無料》

#### (2) 良い眠りセミナー（13時～14時）

体と心を休めて、明日への活力を養う、毎日の健やかなくらしに大切な眠りの時間。  
無印良品に在籍する専門アドバイザーが3つの視点から、「いい眠りのコツ」をご紹介します。

内容：

1. 「眠るまでの過ごし方」
2. 「睡眠環境の作り方」
3. 「寝具の選び方」

《主催：良品計画 予約制(約10名)・参加費：無料》

※予約方法 無印良品の公式アプリ MUJIpassport



### 4 イベント詳細

イベントの詳細については、無印良品の公式アプリ MUJIpassport をご覧ください。

・五感で楽しむセルフケア&もじあつめラリー

[https://www.muji.com/jp/ja/event/event\\_detail/?selectEventId=4949](https://www.muji.com/jp/ja/event/event_detail/?selectEventId=4949)

・良い眠りセミナー

[https://www.muji.com/jp/ja/event/event\\_detail/?selectEventId=4948](https://www.muji.com/jp/ja/event/event_detail/?selectEventId=4948)

※<sup>1</sup> 横浜市こころの健康相談センターは、広く市民のこころの健康づくりに関する事業等を行っています。

※<sup>2</sup> 横浜市と株式会社良品計画は、地域活性化や地域課題解決に関する包括連携協定を令和3年度に締結し、“横浜の地域社会での感じ良い暮らし”を実感できる取組を連携して行っています。

お問合せ先

健康福祉局こころの健康相談センター担当課長

中村 秀夫 Tel 045-662-3526