

ココロもカラダもすっきり!



女性のための オンラインセミナー

第1弾 メンタルヘルスセミナー

怒りのエネルギーをプラスに変換! ～笑顔が増える「ココロの整え方」～

日常で感じるイライラの行き場に困っていませんか? 怒りのエネルギーをポジティブに変換するコツを覚えれば毎日の生活をもっと穏やかに優しい気持ちで過ごすことができます。貴女にも周りの人にも必ず笑顔が増える! ふわっと心が軽くなる「ココロの整え方」をお伝えします。

日時: 令和3年1月27日(水) 14時～15時30分

定員: 30名

申込み方法: このチラシ裏面をご覧ください。

申込締切 令和3年1月20日(水)

参加費
無料

講師



アンガーマネジメントトレーナー

千原 圭子氏

第2弾 スクワット体験セミナー

基礎体力づくりは今がチャンス! スクワットで健康的なカラダづくり

コロナ禍で自宅にこもることが多くなり、「体力に自信がなくなった」という方も多いのではないのでしょうか? 本講座では基礎体力をアップさせる魔法のスクワットをご紹介します。自宅での時間が増えた今がチャンスです! 日々の生活にスクワットを取り入れて、健康でしなやかなカラダを手に入れませんか?

日時: 令和3年2月8日(月) 14時～15時30分

定員: 30名

申込み方法: このチラシ裏面をご覧ください。

申込締切 令和3年2月1日(月)

参加費
無料

講師



スクワットアドバイザー

小川 りょう氏