

女子柔道の
パイオニア
講演人気No.1
獲得講師

コスト0円でイキイキ・ハツラツ！みるみるやる気が湧いてくる！

体と心のバランス

メンタルフィットネス講座

ケガ・事故・病気を未然に防ぎ職場も活性化する！



- ◎この頃イライラ・クヨクヨが多くなったな…
- ◎忘れやすくなったし・思い出せないし、集中力にも欠ける！
- ◎寝起きも悪く、疲れが取れない！体力減退・不眠・肩こり…
- ◎周りからも”大丈夫～？”の声が…

心をパワーアップする方法とストレス対処法を伝授

社会環境が大きく変化している中、私達は、仕事のプレッシャーや職場の人間関係と育児・教育はじめ家庭の問題等による、様々なストレスを抱えています。ほど良い刺激(ストレス)は人生のスパイスであり、自己成長に欠かせないものですが、心身のバランスまで崩れると「うつ病」を起こす要因にもなります。そこで体と心のバランスをとって、いきいきとした人生を歩むための対処法についてご指導いたします。



■講師 笹原 美智子氏



笹原フィットネスプランニング代表
厚生労働省認定健康運動指導士
メンタルヘルスカウンセラー
筑波大学大学院卒業・体育学修士取得
全日本・アジア選手権・太平洋選手権の女子柔道61kg以下級で優勝の実績を持つ、女子柔道のパイオニアとして活躍。現在、各種団体で運動指導の他、セミナー・研修講師として活躍中。

【講座内容】

- ◆3つの健康
- ◆あなたの現在のストレス度は？
- ◆自己成長のための自己理解
- ◆心のコミュニケーション・テクニック
- ◆心の栄養とは？ 他
- ◆心の元気！パワーアップ法

日時 平成30年6月5日(火) 午後3時～4時30分

会場 ホテル鐘山苑(富士吉田市上吉田 6283 TEL0555-22-3168)

申込 5月31日(木)までに下記へお申込みください。

(公社)大月法人会事務局
TEL▶0554-45-6565
FAX▶0554-45-6465



一般の方も
大歓迎！

*FAX は切らずに送信してください。

月 日 申込

「体と心のバランス メンタルフィットネス講座」 受講申込書

社名		TEL	
所在地		FAX	
受講者名	▶	1 法人会 2 間税会 3 一般	◀該当する番号に○をしてください。
受講者名	▶	1 法人会 2 間税会 3 一般	

*ご記入いただきました個人情報は、セミナー運営以外の目的で使用することはありません。