

人生を楽しむための
メンタルヘルスケア講座

講師ギルド

since 2015

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2020年12月31日

イライラや不安がなくなる メンタルヘルスケア講座

ストレスフリー

あれ？イライラ
しなくなった

心の安定感
アップ

疲れにくい体
スローエンジグへ

友達や家族
との話題にも

今日から
すぐに実践！

「心が落ち着く呼吸法が
あるんだって～」

「イライラがなくなると
若がえるんだって～」

講師

心と腸をケアすると、心も体も元気になる！

及川 木綿子（おいかわ ゆうこ）

資格 メンタルヘルスケア講師・心理カウンセラー
メンタルヘルスマネジメント検定1種
メンタルケア心理士・発酵食品マイスター



仙台市宮城野区岩切字洞の口39-3-103

(〒983-0821)

☎ 090-9682-7462
mail oioiyuyusoil@yahoo.co.jp

講座について

1 講座は、60分～90分程度になります。
講師料は、10,000円（税込み）です。材料費はありません。
※遠方の場合は、別途交通費を頂戴しております。
ご予算、人数、内容、お気軽にご相談ください。

人生を楽しむための3つの講座

1 心が整う！「は行」呼吸法

「は行」を唱えながら、8秒間、息を吐いていきます。
体が緩み、そして、心も整っていきます。

いつでも、どこでもできる呼吸法！
ストレス、イライラの低減、考えすぎの抑制にも。



2 心も体も元気になる！免疫力アップ講座

疲れの感じやすさが分かる「お疲れ診断」を行います。
健康年齢を伸ばす食習慣と腸トシのお話、ミニクイズも。

腸を鍛える食事法で、認知症予防！
疲れにくい体づくりが学べます。



3 お若いですね！アンチエイジング講座

「脳の若さ」を保つ瞑想と「脳トシ」を行います。
ホルモンの力で若返る方法もご紹介します。

「脳トシ」で記憶力アップ！
実年齢より若返る習慣を身につけよう。



お問い合わせは、こちらにお願いします

おいかわ ゆうこ
☎090-9682-7462
mail oioiyuyusoil@yahoo.co.jp