

WITHコロナの時代こそ  
ココロに安心を！

講師ギルド

since 2013

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2021年12月31日

メンタルヘルスケア講師 及川ゆうこの  
心が穏やかになる講座

笑顔が  
増えた

イライラが  
楽に

安心感  
アップ！

不安が  
ラク～に

心を元気にする・穏やかにする講座です。  
感情の仕組みや心を元気にする方法を  
お伝えします。不安やイライラの解消にも。

ココロとからだ、もっと元気に！



講師 及川 ゆうこ

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



## 公民館、市民センター様向け団体講座



### 及川ゆうこの出張講座

- ・時間：1講座、60分～90分程度です。
  - ・講師料：1講座、10,000円（税込み）です。
- ※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。

# 心が穏やかになる講座

## イライラ・不安解消講座

- ・イライラ度チェック診断
- ・怒りとは何か？
- ・怒りの原因・仕組みを知る。
- ・怒りの解放ワークをやってみよう！



## 幸せカアップ講座

- ・孤独・寂しさを感じるのはなぜ？
- ・不足感を満たそう！
- ・自分を癒す・満たすための3ステップをやってみよう！



## ～その他～

- ・腸からもっと免疫力アップ講座
- ・もっと人間関係をよくする講座

