

講師キルト

since 2019

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2021年12月31日

WITHコロナの時代こそ
こころ、元気にかろやかに♪

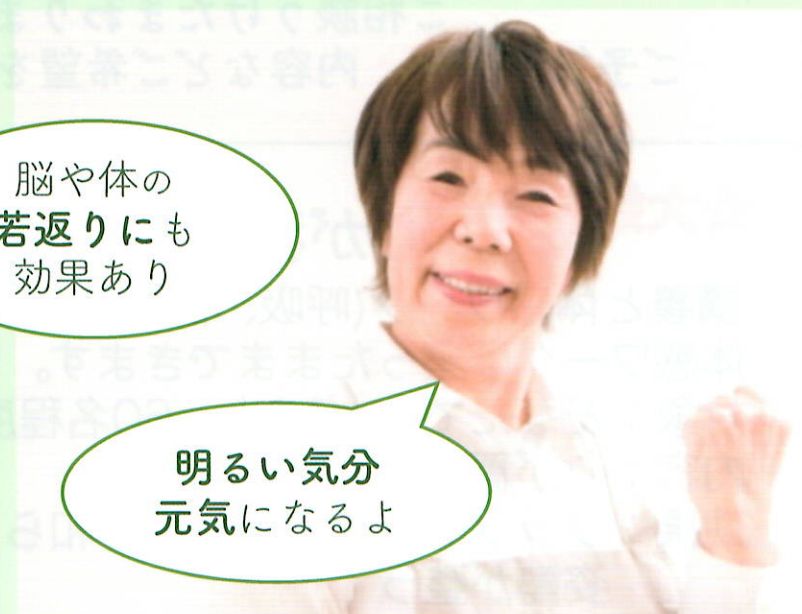
メンタルヘルスケア講師 及川ゆうこの

こころが元気になる講座

心がふわっと
軽くなるよ

脳や体の
若返りにも
効果あり

明るい気分
元気になるよ



心を元気にする・心を穏やかにする講座です。
講義とワークの組み合わせで、楽しみながら、
こころとからだは元気に、楽になっていきます。
体や脳の若返りにも効果あり！

こころとからだ、もっと元気に軽やかに！



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

及川ゆうこのこころが元気になる講座

公民館様、市民センター様各種団体様向けの講座

- ・時間は、1講座、60分～90分程度です。
 - ・講師料は、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。
ご相談うけたまわります！
ご予算、人数、内容などご希望をお伝えください。

☆大好評☆

心が穏やかになる講座

☆大好評☆

講義と体感ワーク(呼吸、簡単ストレッチ)を行います。

体感ワークは座ったままできます。

対象：どなたでも、10人～60名程度

内容：心が穏やかな状態とは？

効果：リラックス効果・緊張が和らぐ
姿勢が整う



☆わかわかしさUP☆

今日から始めるアンチエイジング講座

講義とミニワーク、体感ワークを行います。

ミニワーク、体感ワークは座ったままできます。

対象：どなたでも、10人～60名程度

内容：あの人は、なんでずっと若いの？

効果：見た目年齢、脳年齢の若返り
明るい気分になる



～その他～

- ・イライラ・不安解消講座
- ・脳と腸をケアして、幸せ感アップ講座