

元気と楽しいが  
コロナストレスに有効！

講師ギルド

since 2015

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2022年12月31日

メンタルケア講師 及川ゆうこの  
こころが元気になる講座



今日も  
楽しく元気に！



気持ち  
晴れやか～！

やった～！！  
若返ったような  
気分♡

こころが元気になる・こころが穏やかになる  
メンタルケアの講座です。

講義とワーク、骨のストレッチなど様々なアプローチにより、  
こころと体、脳を元気にしていきます。笑顔力もアップ^^

こころとからだ、もっと元気にかるやかに！



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

- ・ 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、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\*

### こころが穏やかになる講座

講義と体感ワーク(呼吸やストレッチなど)により、緊張や不安感が緩み穏やかな気持ちになります。気持ちのリフレッシュにも有効！

対象：男女問わず、子育て世代からシニア世代まで幅広い年代の方に

人数：10人～50人程度

効果：気持ちがゆるむ🌸

心のモヤモヤが解消される🌱

緊張感が和らぐ🍀



## \*元気力UP\*

### こころが元気になる講座

ストレスチェックでストレスの蓄積度をチェック。講義と心と体を元気にするワーク（イメージワークやストレス緩和ワーク）で心身を元気にしていきます。

対象：明るい気持ちになりたい方に

人数：10人～30人程度

効果：日常生活が楽しく過ごせる🌺

明るい気持ちになる☀️



## ～その他～

・イライラ・不安解消

・若々しさは脳と腸ケアから、アンチエイジング講座