

ストレス、たまっていますか？  
経済・社会情勢不安ストレス  
コロナストレスなど

講師ギルド

since 2015

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2023年12月31日

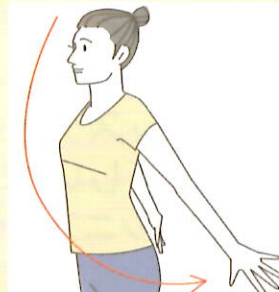
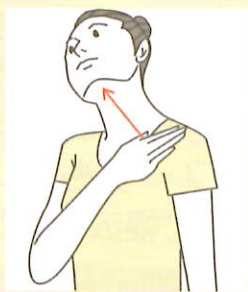
## メンタルケア講師 及川ゆうこの こころの健康講座

ストレスが  
ラクに  
なるの？

ストレッチ  
呼吸法で  
血流改善！

気持ち  
スッキリ

ストレス  
の緩和



はい。ストレスがラクになる、ストレスケアにおすすめの講座です。

脳と腸をケアするストレッチと講義、呼吸法などを行い、内側からこころと体を元気にしていきます。

ストレッチはこころと体がスッキリする効果のほか、姿勢改善や血流改善にも効果的です。コロナストレスの緩和にもオススメですよ。

こころとからだ、もっと元気になるやかに！



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](mailto:oioiyuyusoil@yahoo.co.jp)

# 及川ゆうこのこころの健康講座

公民館様・市民センター様・各種団体様向けの講座

- ・ 1 講座の時間設定は、60分～120分です。
  - ・ 連続講座・出張講座・オンライン講座も承っています。
  - ・ 講師料は、1 講座、10,000円（税込み）です。
- ※遠方の場合は交通費を別途頂戴いたします。

ご予算・人数・内容など、お気軽にご相談ください。

大好評！

## こころの健康・ストレスケア講座

まずは、こころと体の緊張を緩めるストレッチと呼吸を行います。その後、ストレスチェックで現在のストレスの蓄積度をチェック。ストレスについての講義、ストレスケアの方法をお伝えし、体感ワークで気持ちをスッキリさせます。楽しいペアワークも。

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

ご感想：楽しい！気持ちが楽になった！  
こころが軽くなった！など。



活力UP！

## 健康にも若返りにも睡眠は超重要！快眠講座

日本人の5人に1人、60歳以上では3人に1人が睡眠の悩みを抱えていると言われています。体の休息のため、脳の修復のため、睡眠はとても重要です。こころと体の健康維持に不可欠な睡眠について、講義や緊張を緩和するワークなどをおして学び、睡眠力・熟眠感をUPさせます。

対象：心身を健康に保ちたいすべての方に

人数：10人～30人程度

ご感想：朝の目覚めがよくなった！  
寝るのが楽しみになった！など。



～その他～

- ・ イライラ・不安解消講座
- ・ こころ・からだ、元気に若返り！アンチエイジング講座
- ・ 子育て期のストレスケア講座

