



講師ギルド

since 2015

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限 2024.12.31

こころと体の健康・元気をつくる！

こころを心地よく整える 心の健康づくり講座

講座例：快眠力アップ講座・ストレスケア講座・イライラ不安解消講座など
講座はストレッチ・講義・実践ワーク
の3ステップの形式で行います



ウォーミングアップの
ストレッチで
頭と体がスッキリ



スライドを使った講義
で、ストレスや睡眠に
ついて楽しく学ぶ



呼吸瞑想や体感ワーク
などの実践ワークで
心を穏やかに整える



講師 及川 ゆうこ

メンタルケア講師・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
短期心理療法FAP初級・上級取得

仙台市宮城野区岩切在住

TEL : 090-9682-7462

Mail : oioiyuyusoil@yahoo.co.jp

及川ゆうこの心の健康づくり講座

公共機関・企業・各種団体様向け講座のご案内

- ・1講座の時間の目安は、90分から120分です。
 - ・連続講座・出張講座・オンライン講座も承っております。
 - ・講師料は、1講座、10,000円です。
- ※遠方の場合は交通費を別途頂戴いたします。
ご予算・人数・内容などのご相談、承っております。

講座の詳細、ご相談は、お電話またはメールからお気軽にお問い合わせください。



快眠力アップ講座

大好評

心身の
健康増進に

◇健康寿命の延命・健康維持に欠かせない睡眠について、楽しく学べる講座です。

睡眠の役割、睡眠の質を下げる原因の説明、睡眠の浅さチェック、体感ワークで睡眠の質を高め、快眠へと導きます。

◇対象：老若男女すべての人

◇人数：少人数から50名程度まで



ストレスケア講座

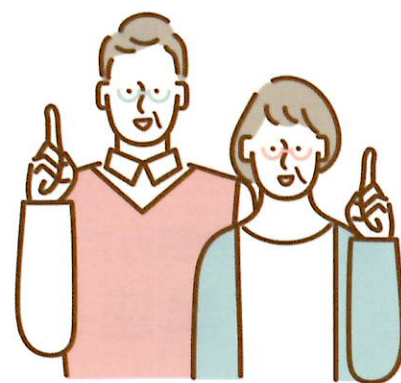
継続人気

心が軽くなる
心身の若返り

◇ストレスが蓄積すると、やる気や活力が減退し、気持ちも暗くなります。この講座では心の健康維持に欠かせないストレスのケア方法が学べます。心の仕組みの説明などの講義と心を健康に保つためのセルフケアをワーク形式で学びます。

◇対象：老若男女すべての人

◇人数：少人数から50名程度まで



イライラ不安解消講座

定番人気

心の安定
リラックス

◇イライラや不安を抱えていると、気持ちが不安定になります。体も緊張でかたくなり、疲れやすくなってしまいます。この講座では、怒りや不安の仕組み、これらの感情との付き合い方・向き合い方を講義とペアワークにより学びます。

◇対象：老若男女すべての人

◇人数：少人数から50名程度まで

その他の講座：

- ・子育てママのためのストレスケア・こころの健康講座
- ・脳と体の若返り！アンチエイジング講座
- ・心身を心地よく整えるイメージワーク講座

お問い合わせ先

TEL：090-9682-7462

Mail：oioiyuyusoil@yahoo.co.jp

