



# マイフィジ<sup>®</sup>

# ストレス

商標登録されている講座です

# マネジメント講座

コロナ禍の中、イライラしてませんか？

**そんな方はぜひこの講座にご参加ください！！**

心と身体の調和しませんか？

知識&身体のケアを通して、セルフケアしていきましょう！

## 【対面講座】

講座場所は東西線西18丁目駅徒歩5分程度

2021年3月13日(土) 13:00~15:00

\*受講される方へのお願い\*

- ・体調のすぐれない方はご来場をお控えください
- ・ご来場の時の検温/マスク着用/手指の消毒は必須とさせていただきます
- ・咳絵チケットの励行にご協力をお願いいたします

受講費 ▶ どの講座も  
**5,500円** (税込・資料込)



講師変更する場合があります

## 心理学ベースとした講座

どうして私たちはストレスを感じるのか。心理学でのストレス概論と知識をしっかりと学びます。



講師：東 一恵  
(公認心理師・講師)

年間300件ほどの個人カウンセリング、心理学・カウンセリング技術を用いたコミュニケーションやメンタルヘルス研修・講演行う。

## 日頃から出来るストレッチ

ストレスケアには知識だけではありません。日頃の身体のケアも大切です！セルフケアを学びます。



講師：加藤 峻介  
(パーソナルトレーナー)

相手の生活に合わせた運動の処方を得意とするトレーナー。セルフケアだけではなく、ボディメイクトレーナーとしても活動中。

## お問い合わせ

(社) 応用心理ライフマネジメント協会

札幌市中央区南1条西17丁目1-11-302

TEL 080-5594-6480 ※電話に出られない場合は折り返しご連絡します

MAIL [info@aplma.or.jp](mailto:info@aplma.or.jp) URL <http://aplma.or.jp/>

## お申込み方法

メールまたは  
QRコードにて  
お申込みください

Mail: [info@aplma.or.jp](mailto:info@aplma.or.jp)

