

マイフィジ®

# ストレスマネジメント講座

オンライン講座



- ✓高ストレス者ではありませんか？
- ✓コロナ禍の中、イライラしていませんか？
- ✓ストレスで辛い思いをしていませんか？

商標登録されている講座です

該当する方はこの講座を受講してください！！

学び（心）とストレッチ（身体のケア）を通して、  
正しいストレスマネジメントをセルフケアしていきましょう！



なぜ私たちは  
ストレスを  
感じるのか

\*ストレス概論\*  
\*知識\*

ストレス  
マネジメント  
メソッド

\*ワーク\*

ストレス  
マネジメントに  
つながる  
ストレッチ法

\*セルフケア\*

受講後、  
セルフケアが  
出来るように、  
ストレッチ動画を  
プレゼント！

この講座を受講すると得られるもの

日時：2022年4月22日（金）20：00～22：00

講義：Zoomにて行います

受講料：5,500円

※当日必要な資料はお申込みをいただきましたら、  
メールにてお送りいたします



心理学ベースとした講座

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

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得意とするトレーナー。セルフケアだけでなく、ボディメイクトレーナーとしても活動中。

## 【お申し込み方法】

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



公式LINEアカウント登録  
お願いします



学びオンライン  
ショップサイト

\*お問い合わせはこちら\*

一般社団法人 応用心理ライフマネジメント協会  
☎ 080-5594-6480 / Mail : info@aplma.or.jp