



講師：渡部 智子氏



健康ロコモ教室

プレミアムセミナーのごあんない

『こころとからだの健康講話』

◇プロフィール

キャリアカウンセラー、心理相談員

心身のストレスケア、就労支援のビジネスマナー等で講師として活動中。

また産業カウンセラーとして被災者支援活動にも参加中。

第2回 7月セミナーご案内受付開始 (8月も可、但し参加月・回数に○を記入)

呼吸・意識すると良い理由は 開催日:7月24日(木) 13:30~14:50

呼吸を意識するといい理由を学びましょう!

何気ない呼吸だからこそ意識することで得られる効果は大きいのです。

また、深呼吸することでこころと身体の調子も良くなります。

一緒に呼吸について学びましょう。

第3回 8月セミナー予告 8月28日(木) 16:20 ~ 17:40

心身のアンチ・エイジング 自分らしく若々しく!

年齢を重ねることによって、誰にでも心身の変化が訪れます。

だからこそ、日々の習慣や対策で個人差も出易いものです。

仙台市青葉区中央 3-6-7
東日本建物仙台駅前ビル2F

お申込みは

①インターネット ② FAX のいずれかで

① インターネット申し込み アドレス

HP: <http://kdlabo.or.jp>

検索は「健康デザイン研究所 仙台」で!

② FAX お申込み

右の申込書に必要事項をご記入の上、そのまま送信して下さい。

FAX : 022-349-5549

定員になり次第締め切りをさせていただきます。

参加者様へのお願い
資料代として500円をいただきます

7月分セミナーFAX 申込書

ご記入の上このまま送信して下さい

ご自宅の住所(必須)

〒 -

フリガナ(必須)

名 前(必須)

連絡先(必須)

e-mail(ケータイ・パソコン)

一般社団法人 健康デザイン研究所
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡 2-1-7-305
E-mail: kenko-design@kdlabo.or.jp

お問い合わせ

電話 : 022-349-5546

教室事務局