こころとからだの健康教室

ストレス解消法を体験しよう！

新型コロナ問題を含め、大変ストレスの多い日常生活が続いています。今回は、

「筋肉硬度測定器を使って、
自分のからだのどの辺が“緊張”しているかを測定し、
自分で緩める体験をしませんか？」です。

肩こり、首こり、背中の痛みの解消につながります！

日時　2月16日(火)13 時 30 分～14 時 30 分

場所　はれの日学園　費用　500 円

講師　小山恭子(ガイダンスカウンセラー)

こころとからだの
バランス整えて
いますか？