



# 優しい気持ちになれる

## ストレスケア法実践講座

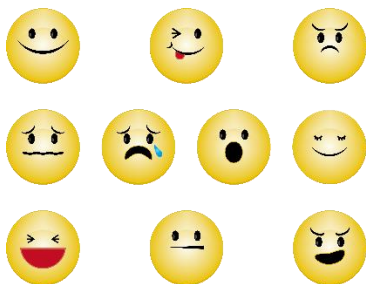
ホッとしたいと思いませんか？

ためない、たまらない、ストレスの傾向と対策、3つの新習慣！

ストレス状態が続き、イライラや不安な気持ちが強くなると、人と接するときの余裕もなくなり、身体の面では免疫力も低下してしまいます。ストレスを軽減すること、プラス、ストレスそのものへの耐性を強くすることで「優しい気持ち」で日々を過ごせるようになるための実践講座です。

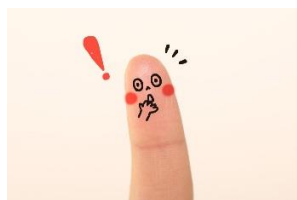
特にこんな方におすすめです！

人間関係で疲れを感じる。家族に怒ってばかりいる。緊張しやすい。  
「自分ばかり大変な想いをしているのに、分かってもらえない」と思いがち。



① 知ると面白い、**快・不快 神経回路のスイッチ**の影響を学ぼう！

② **褒める＝人を褒める、自分を褒める** を体験しよう！



③ 座ったままでもできる**セルフリラックス法**  
→ 今話題の **龍村式指ヨガ** を体験しよう！

◆開催日：10月13日（土）①10時30分～12時 ②13時30分～15時  
いずれかご都合の良いお時間帯でご参加いただけます。

◆会場：都筑公会堂 2階 第1会議室

◆参加費：500円（当日払い）定員各回30名 要予約/先着順

◆受付開始：9月1日（土）ご予約は、都筑公会堂事務所、またはお電話で！（045-948-2400）

講師プロフィール～小野彰子：財団法人職業技能振興会認定 ケアストレスカウンセラー  
一般社団法人 手のひらセルフケア協会認定 龍村式指ヨガインストラクター  
筑波大学発笑み筋体操のインストラクターとして、「笑いと健康」の講演を数多くこなし、インストラクターの育成にも携わってきた。2017年からは、ケアストレスカウンセラー、龍村式指ヨガインストラクターとして講座指導をしている。