

マイフィジ®

# ストレスマネジメント講座

オンライン講座



商標登録されている講座です

- ✓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？

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：2021年4月9日（金）20：00～22：00

講義：Zoomにて行います

受講料：5,500円（税込・資料込）

※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  
セルフケアだけではなく、ボ  
ディメイクトレーナーとして  
も活動中。

## 【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)



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