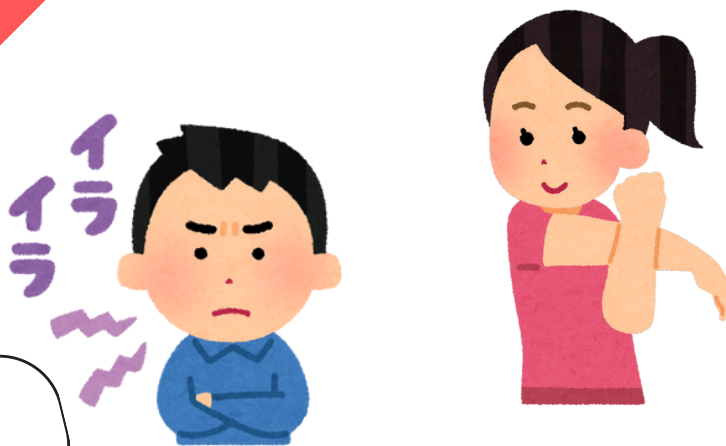


ストレスケア  
体験型  
セミナー



1分  
でもできる！

セミナー  
参加特典も  
ご用意して  
おります！

イライラ解消術

# 脳の疲れをとる ストレッチ

2024年 9月29日 日 14:00-15:30

会場

プラザおおむら コミュニティルームC・D

講師

B T Uいさはや教室長 福田 良子  
(一社) 日本ストレスケアカウンセラー協会認定 ストレスケアカウンセラー®

定員

4名 事前予約制

参加費

500円

申込期限

9月25日(水)



申込みフォーム

## 【コンテンツ】

1. 不機嫌の原因は脳の疲労
2. イライラ度を確認しよう
3. イライラを解消しよう
4. イライラしない人になろう

あなたのそのイライラ  
性格だからと  
あきらめていませんか？

ストレスに関することならおまかせください！

ストレスケア教育のパイオニア B T Uいさはや

お問合せ・お申込みはこちら

☎ 0957-47-7717

isahaya@btu.co.jp

859-0401 諫早市多良見町化屋480-6 グランドパティオ403

【BTUはストレスについて学べる社会人向けのスクール。ストレスケアカウンセラー®資格取得も可能です】