

セルフケアセミナーご案内



講師は看護師！



ココロ

ストレスマネージメント研修、コミュニケーション研修、マインドフルネス研修など心の健康セミナーでイキイキ！

カラダ

良く「食べ」てメタボや生活習慣病を予防する「大人の食育」セミナーで楽しくカラダスッキリ！

ココロとカラダ

気功を取り入れたセルフケア研修で心と体を自分で調整してリラックス！

その他

健康に関する研修やセミナーのご相談を承ります。

講師紹介

[資格]

看護師
第一種衛生管理者
気功指導員

[メッセージ]

企業で15年間社員の健康教育に携わった経験を活かし、
楽しく！なるほど！
やってみよう！と思っただけ
のような研修を行います！



セルフケアステーション
気功スタジオまーる
代表 梶澤かおり

