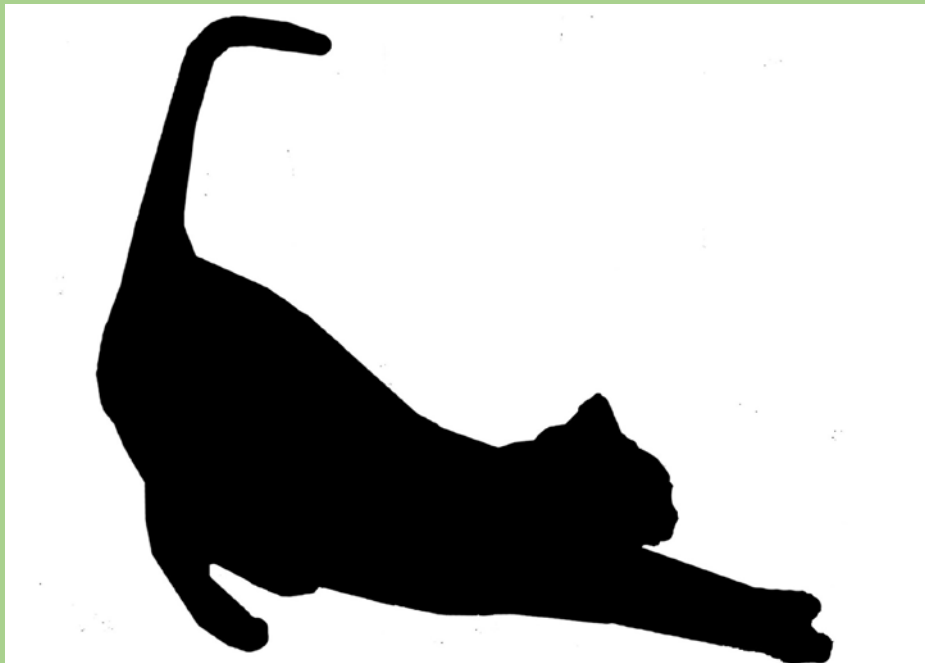


# カウンセリングルーム・マンスリープログラム 「自律訓練法」を体験してみませんか？

気持ちをリラックスさせるためにはまず身体から…。

『自律訓練法』は「こころ」に直接アプローチするのではなく、「からだ」を調えることでストレスを和らげる方法です。別名「こころの体操」と言われます。秋の昼下がり、たまにはのび~っとしてみませんか？



日時：11月19日（金）14:00～15:30

場所：社交館3階和室（301）

定員：3名

以下のいずれかの方法でお申し込みください♡

- ①カウンセリングルームに直接来室して申し込む
- ②Universal Passportから申し込む
- ③カウンセリングルームに電話して申し込む☎0798-51-8541

カウンセリングルームに申し込んでね♪



