

ストレスの上手な解消法!

# リラクセーションの極意



日時：平成25年 **11月30日** (土)  
11:00~14:30

場所：別府ホテル芙蓉倶楽部  
(別府市堀田7-1 別府IC左折1分 TEL 0977-26-7711)

参加費：**2,500円** (ランチ付)

講師：NPO法人リラクセーション桜 理事長  
日本アロマ環境協会認定インストラクター

## 吉岡 尚美 先生

お申込み締切り

**11月22日** (金) まで

定員 **30** 名  
先着

\* 定員になり次第締切り

## ココロもカラダも、健やかに...

避けたいと思っても、そうはいかないのが「ストレス」。自分で気づかぬうちにストレスをためてしまいがちです。ストレス過多になると、心だけでなく身体にも健康障害が生じやすくなってしまいます。

セラピストとして活躍中の吉岡尚美先生と一緒に、ストレスの上手な解消法について学びましょう。また、セミナー終了後には昼食をしながらの交流会も開催。いつも頑張っている自分に、自分磨きと新たな出会いのご褒美をプレゼントしませんか？

年齢・性別は問いません。  
皆様のご参加をお待ちしております。



詳しい会場までのアクセスは  
<http://www.fuyouclub.jp/acc/> でご確認下さい

NPO法人キャリアサポート華セミナー担当行

# FAX: 0978-62-5429

お名前	( 歳代 )		
TEL		FAX	
E-mail			

インターネットからは、<https://ssl.form-mailer.jp/fms/bff4d65599072>

主催：NPO法人キャリアサポート華  
お問い合わせ先：セミナー担当 TEL: 0978-62-5428 (神鳥会計事務所内)

