

心とからだのストレスケアチェック

2023

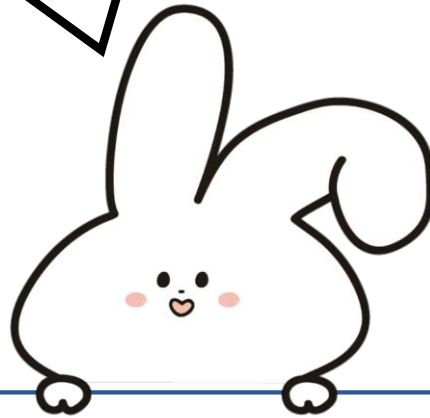
3/18
(土曜日)

10:00

～

15:00

ストレスは頑張っている人に
強くかかります。



本日のストレス
チェック項目

- ① 閉眼足踏み法
- ② ストレス診断表

最近よく眠れな
い...

笑顔で
子育て
したい

イライラする
ことが多い

だるい...
きつい...



☆場所☆

1階キッズスペース

きゃんどうるハート

ストレスケアカウンセラー
が診断します
ぜひお気軽に
お声掛けください!



あなたの気づいていないストレス

測りましょーん

参加費
無料

