

# 心とからだのストレスケアチェック

2023

8/5

(土曜日)

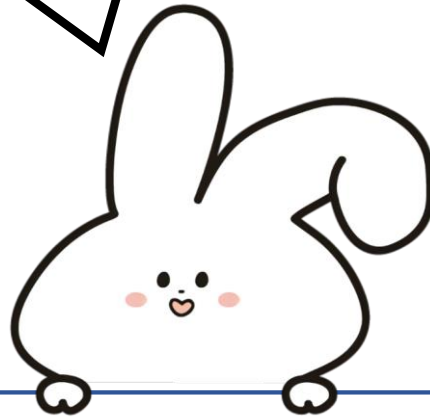
10:00

～

15:00

※14時受付終了

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
- ③ 肩の浸透圧

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☆

2階家庭のストレス  
ケアステーション

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

参加費  
無料

