

心とからだのストレスチェック

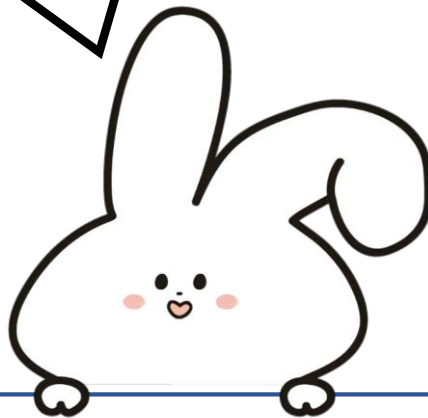
2023

11/18
(土曜日)

10:30
～

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

ぐっすり眠れ
るようになりま
しょう♪



☆場所☆

きゃんどうるハート
事務所内(2階)

 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

