

★「熊本こころ&からだ研究会」7月学習会のご案内

7月の研究会のテーマは「ストレス対処と健康増進の工夫を学ぼう！」です。  
ストレスケアに役立つリラクゼーション技法や東洋医学的なツボ療法、アロマセラピーなど、実際にみんなで実地体験しながらその効用や実践上の工夫やコツを学びたいと思います。  
参加者の方からも、お勧めのハーブティやお得意のストレス解消法など、ご紹介下さい。  
皆さんの日頃の疲労回復やリフレッシュの機会としても、是非役立てて頂きたいと思います。

- テーマ： ストレス対処と健康増進の工夫を学ぼう！
- 世話人： ヒューマンケア熊本 森川泰寛
- 日時： 7月17日（日）14:00～16:00
- 場所： 熊本市中央公民館3F和室（白川公園横）
- 会費： 五百円（会場費・資料代を含む）
- 申込： 下記までご一報下さい。15名で締め切ります。

【熊本こころ&からだ研究会事務局】

〒862-0922 熊本市三郎1丁目3-3-2F ヒューマンケア熊本 森川泰寛  
TEL:096-200-1651 携帯:080-1730-1625 Email: [human-care@nifty.com](mailto:human-care@nifty.com)