

主催／タウンニュース社
協力／Fine Villageげんき村

じぶんの “ごきげん力” を育てる



じぶんのトリセツを見直して、
自分でじぶんをごきげんに

～他者に振り回されないじぶんになれる～

生きてると、さまざまなストレスがあるもの。特に、人間関係。
わかっちゃいるけど、近い人ほど、距離を取りにくい人ほど、悩ましい、…。
悩みは自律神経のバランスに影響し、体調に影響することも。
そこで、あなたの軸を整えて、毎日をごきげんに過ごすコツを一緒に確認しましょう。

日時 2024年12月18日(水)
午後2時～3時(1時30分開場)

- 講師** 山崎 明美 (VIA Labo代表)
- 会場** うみかぜテラス集会室1F-1.2
- 定員** 50人 (定員になり次第締め切り)
- 申込方法** うみかぜテラス窓口またはウェブ申込フォームから
- 申込期間** 12月15日(日)まで、先着順に受付



ウェブ申込
フォーム



パーソナルヘルス・コンシェルジュ®
山崎 明美

保健師／健康経営支援・
「女性の健康」支援／事
業企画コンサルティング
／VIA Labo代表

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用することがあります。
ご了承ください。

今後の
健康講座
開催予定

- 「加圧がもたらす、すごいこと」
日時：1月15日(水) 講師：小笹 望 <笑いの伝道師>
- 「呼吸を整える」
日時：2月19日(水) 講師：猪股 甚暢 <柔道整復師、NTA整体師>
- 「自分の身体は自分で治す
～セルフケア・セルフメディケーションについて～」
日時：3月19日(水) 講師：小笹 貴夫 <医学博士、おざさ医院院長>

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。



申込・
お問い合わせ

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス
☎0467-85-0942
(9:00～21:00、休館日除く)
〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



うみかぜテラス
公式HP