

メンタルウェルネストレーニング＝思い方を良くするトレーニング
この勉強会で様々な悩みを緩和・解消し、健康に目標達成しましょう！



メンタルウェルネストレーニング勉強会 WEB開催 2020

【開催日程とテーマ】

※開催時間はすべて「13:00～15:00」となります

- ・1月18日(土) 自律神経のバランスを整える(講師:三鍋和美)
- ・3月21日(土) 目の疲れを改善する(講師:三鍋和美)
- ・5月16日(土) 肩こり・腰痛を緩和する(講師:三鍋和美)
- ・7月18日(土) 対人関係をよくする(講師:平真理子)
- ・9月19日(土) 美肌力を鍛える(講師:三鍋和美)
- ・11月14日(土) 快眠生活・健康な睡眠のコツ(講師:三鍋和美)



【こんな方、ぜひご参加ください！】

- ・MWTの資格を取得され、さらに継続的に学びたい方！
- ・過去にMWTの資格を取得したが、最近実践できていない方！
- ・これからMWTに取り組んでみたい！・・・と思う方

■開催内容概略

開催形式:インターネット(ZOOM)へのアクセスのみで参加可

日時・講師:上記記載

参加費:無料

参加資格:なし(どなたでも参加が可能です)

■担当講師(日程により変更の可能性もございます)



住友大我(首席指導講師・MWT協会副会長)

三鍋和美(上席指導講師・MWT協会山陽支局長)

平真理子(上席指導講師・MWT協会九州支局長)

各回のプログラム内容 (2時間)

- ① 各回テーマ講義
- ② 質疑応答・ディスカッション
- ③ 事務局よりのご案内

■お申し込みは・・・

・以下のサイトにアクセスしお申し込みをお願いします。(今後詳細を決定)

<http://mentalwellness.jp/> (メンタルウェルネストレーニング協会オフィシャルWEB)

・Eメールでの申し込みも可能です。

→ info@mentalwellness.jp ※住所・氏名・電話番号をご記入の上、送信

・お申し込みをいただいた方には、事務局よりご連絡の上、受講案内をお知らせします。

■お問い合わせは・・・

0120-441-664 メンタルウェルネストレーニング協会まで(10:00～17:00)※日・月・祝は公休