

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！



## 2022 MWT 勉強会(WEB開催・MWT 協会員は参加費無料)

### 【開催日程とテーマ】

※開催時間は全て「13:00～15:00」となります

- ・ 1月 8日(土) 気力アップ！ (講師:三鍋和美)
- ・ 3月12日(土) 対人関係をよくする！ (講師:平真理子)
- ・ 5月14日(土) 自律神経のバランスを整える！ (講師:三鍋和美)
- ・ 7月 2日(土) 目の疲れを改善する！ (講師:三鍋和美)
- ・ 9月17日(土) 肩こり・腰痛を緩和する！ (講師:三鍋和美)
- ・ 11月19日(土) 美肌力を鍛える！ (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！
- ・これからメンタルトレーニングを学んでみたい方

#### ■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:2,000円+税(一般)

無料→MWT協会員(賛助会員も含む)

#### 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

#### ■担当講師(日程により変更の可能性もございます)



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)

#### ■参加方法

- ・開催前にMWT協会ポータルサイトにて「参加用アドレス・ID・PASS」をお知らせします。
- ・参加をご希望の方は開催当日の開始時間30分前から入室が可能です。
- ・スマホやタブレットなどでご参加の場合事前にZoomアプリのインストールをお願いします。アプリストアで「Zoom」と検索してください。PCをご使用の方は事前にZOOMアカウントを作成した上でサインインしておくとスムーズです。

#### ■お問い合わせは・・

TEL 0120-441-664 (10:00～17:00)※日・月・祝は公休

MAIL info@mentalwellness.jp

一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会まで