

# 心と体のセルフケア教室～体験会～

心と体はつながっていて、両方をケアすることによりより健康な自分自身を作っていくことができます☆  
プラスマインド主催「セルフケア教室」では心と体のケアを日常の1部として取り入れていただき日々ご自宅でもできるセルフケアについてお伝えしていきます。

体ケア☆9月8日(土)

13:00～15:00

「養生教室～呼吸法～」

講師: 整体師兼武術家・山本浩士



正確な呼吸法を知ることにより、自律神経を調整し体の免疫力が上がり、自己治癒力効果を高めます。ストレスを軽減させる効果もあります☆



心ケア☆9月9日(日)

13:00～15:00

「ミニフラワーアレンジメントセラピー」

講師: 心理カウンセラー・白神美央

プリザーブドフラワーを使って作品を作ってください今のあなたの心の状態に気付いていきます。作った作品を飾ることによるセルフケア効果についてもお話していきます☆

セルフケア教室第1回目キャンペーンとして  
両講座 **¥3,000**にて受講できます☆☆  
先着4名様までとなっておりますので、  
ご希望の方はお急ぎください…♪

## 【交通アクセス&お申込み方法について】

場所: プラスマインド大塚サロン

JR大塚駅より徒歩7分

丸ノ内線新大塚駅より徒歩5分

※地図等はお申込みいただいた方へご案内いたします。



◎お申込方法: 以下のいずれかの方法での受付となります!

①メールでのお申込

[yoyaku@plus-mind.com](mailto:yoyaku@plus-mind.com)まで

お名前・ご住所・お電話番号・ご希望の講座をご記入して  
いただき送信ください☆

②FAXでのお申込

下記フォームをご記入していただき

03-3942-5511宛に送付ください☆

---

### 【FAX送信専用フォーム】

ふりがな	
お名前	
ご住所	
電話番号 (または携帯番号)	
メールアドレス (または携帯アドレス)	
ご希望の講座	
メッセージ	