

メンタルタフネス講座日程表

日 時 令和5年9月29日（金）
午後1時30分から午後4時
場 所 名古屋市中区丸の内2-5-10
アイリス愛知 2階「コスモス」

時 間	内 容	講 師 等
13:00～13:30	受 付	
13:30～13:35	事務連絡	
13:35～15:15	参加型・体験型プログラム メンタルタフネスセミナー ・ストレスと上手く向き合う方法を学ぶ ・3つの土台（食事・休養・運動）を調える ・今日から実践！自分磨きの目標設定	(株)ルネサンス 健康運動指導士 村上 智子 氏
15:15～16:00	椅子ヨガ ・イスに座って出来る初心者向けのヨガ ・簡単なヨガのポーズと呼吸により体をリラックスさせ、手軽に日常生活に取り入れる事が出来るヨガ	
16:00	閉 講	

※プログラムは参加者の状況を見ながら進行しますので、順番や内容を変更させていただく場合があります。
休憩は、適宜入れさせていただきます。