

今日からできる♪
リラクゼーション講座

第1弾

こころと体をゆるめる

リラックス講座

～呼吸法・筋弛緩法・ストレッチを試してみよう～

料金：2200円

2026

4/24 金

14:00-15:00

 ストレスケアつくばクリニック

デイケアルーム

緊張しやすい、パニックになりやすい、不安を和らげる方法が知りたい方へ
色々なリラクゼーション法を体験して、自分に合う方法を取り入れましょう！

人数：20名まで（定員になり次第締め切り）

通院中の方、ご家族の方、興味のある方はぜひご参加ください

講師：ストレスケアつくばクリニックの公認心理師・臨床心理士

ストレスケアつくばクリニック  029-863-2888

お電話もしくは受付でお申し込みください。