

～ストレス解消セミナー～



Pumpkin 人材教育センター

『健康は毎日の自己管理から～』
実際に体を動かしながら行います。



カリキュラム(案) 3時間の例	講義形式
<p>1、ストレスについて ストレスとはいったい何か？ ストレスをためない方法とは？</p> <p>2、ストレス解消法について ストレスをためる前に対処をしよう！</p> <p>3、ストレスから発生する症状について 足のむくみ、だるさについて ・なぜむくみ、だるさが生じるのか。 ・そこから生じる病気は？ ・その対処法は？ ・むくみが生じない予防 どこでもできる足のむくみ、だるさのストレッチ演習 首、肩こり、腰痛について ・なぜ首や肩がこるのか？ ・そこから生じる病気は？ ・腰痛の原因は？ ・それらの対処法は？</p>	<p>講義 と ワーク</p>



※カリキュラムは変動する可能性があります。