

体質別

参加費
無料

ストレス マネジメント

講座

ストレスとの向き合い方を考えたい方、
健康診断の値が気になる方に向けて、
チャート診断や簡単な体操をまじえて
「体質別ストレスマネジメント」を
ご紹介します。

2024年2月18日（日）
14：00～15：15

場所： 月島社会教育会館 5階 講習室
対象： 18歳以上の方
（中央区在住、在勤、在学の方）
定員： 20名 ※応募多数の場合は抽選



★★講師プロフィール★★

田村 朋子

長崎県出身 長崎大学薬学部卒業 薬剤師免許取得
診断薬開発を経て、臨床試験のソフトウェア開発に携わる
ライフウェルネス協会 六命健康法インストラクター
関節トレーニングインストラクター
日本手技協会 和整体学院 治療家コース終了

月島社会教育会館あて FAX: 03-3531-6369 送信後は着信確認のお電話をお願いいたします。

「ゆめ講座 体質別ストレスマネジメント講座」申込書

氏名	(ふりがな)
住所	〒 ※中央区外にお住いの方は☑ をお願いします→□中央区在勤 □中央区在学
電話番号	



ゆめ講座 体質別ストレスマネジメント講座

お申し込みについて

- 電話、FAX、窓口（月島社会教育会館）にてお申し込みください。
アートはるみ、築地社会教育会館、日本橋社会教育会館でもお申し込みいただけます。
- 締め切り：令和6年 2月 4日（日） ※ 定員に空きがある場合のみ締め切り後も受付いたします。
- お申し込み多数の場合、抽選となります。
- 2月5日（月）頃に応募者全員に当落はがきを発送いたします。
※ はがきが到着しない場合は、お手数ですが当落結果をお問い合わせください。

キャンセルについて

2月15日（木）までにご連絡ください。

お問い合わせ先

〒104-0052
中央区月島 4-1-1 月島区民センター4F

中央区立月島社会教育会館

電話：03-3531-6367

FAX：03-3531-6369

<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

《公共の交通機関をご利用ください》



地下鉄 大江戸線・有楽町線 月島駅 10番出口すぐ
都バス 月島三丁目【徒歩1分】
江戸バス（コミュニティバス）月島区民センター【徒歩1分】

個人情報の取り扱いについて

講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区立社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。