

2022

4月  
新講座

# 自律訓練法

～心と体をリフレッシュ～

 講師 東京心理教育研究所専任講師 千葉伸子

 開講日 第4土曜 10:00～11:45

2022年 4/23,5/28,6/25,7/23,9/24

※8月はお休みです

 受講料 5ヵ月(5回分) 15,675円(税込)

動きやすい服装でご受講ください。

自律訓練法は短時間に効率よく緊張を緩和し、不安やストレスを取り除くものです。集中力を高めるなど、能力の向上にもつながる心理・整理学的な方法です。

4月から始まる5ヵ月講座です。



【講師紹介】 千葉伸子(ちばしんこ)

1949年生まれ。立教大学文学部卒業。

1996年より東京心理教育研究所の研究生としてカウンセリングなどを学ぶ。現在、東京心理教育研究所専任講師、日本健康心理学会準会員。

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合がございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料550円(税込)が必要です。

 QRコードから  
簡単申し込み!



 名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F  
 0120-53-8164  
10:00～19:00(日曜日は17:00まで)