

にぎたっ

1月開催

# ホッとサロン

Mental & Exercise 編

## 心と体を健康に保つための 思考タイプ診断&エクササイズ

1/20(土) 13:00~14:00

思考タイプ診断を用いて、ストレスを感じやすい事柄を知り、どのように解決できるかを説明します。

思考タイプを知ることは、自己肯定感の向上や対人ストレスの軽減に繋がります。また、自律神経を整えるエクササイズで心と身体の相互から健康へアプローチします。

講師 岡田 悠佳 (オカダ ユカ)

保有資格 NSCA認定パーソナルトレーナー  
アドラー流メンタルトレーナー  
コーチング心理学協会認定 認知行動コーチ

自己紹介 2015年からフィットネスインストラクターとして活動を開始し、現在は合同会社ラフィットにてダイエットや姿勢改善、肩こり腰痛予防などを目的に運動指導をしている。  
また、メンタルヘルスに関するコーチング活動を実施している。

