

秋の メンタルヘルスケア

秋になって気分が落ち込む

疲れやすくなった



食欲がない

眠つきが悪い

季節性うつ病（秋うつ）にご注意！

- ・ 毎日同じ時間に就寝、起床しましょう
- ・ 朝の日光を積極的に浴びましょう
- ・ 栄養バランスの良い食事を摂りましょう
- ・ 家族や友人と楽しい時間を共有し、ストレスを解消しましょう
- ・ 日常生活に運動を取り入れましょう

メンタルヘルスケアの運動はShape21にお任せ！

レッスン
までの流れ

お問い合わせ

レッスン開催の2週間前までに
メールもしくはお電話ください

相談

質問事項にお答えいただいた後
インストラクターをご紹介します

レッスン当日

インストラクターが訪問し
レッスンをを行います

お支払い

レッスン終了後10日以内に
銀行振込にてお支払いください

運営会社

サンフォルテ

Samforte株式会社

出張専門フィットネスShape21

☎ 050-3551-3321
✉ mail@shape21.jp

受付時間 / 10:00~17:30 / 平日

インストラクターの出張エリア
東京 | 神奈川 | 埼玉 | 千葉 | 茨城

シェイプ21

検索

