

# 脳疲労を解消する！ 最高のパフォーマンスを発揮する 頭の筋肉セルフケア



頭痛・眼精疲労・耳鳴りに

サヨナラ！



整体師・セラピスト  
齋藤しのぶ様

2024.9.21(土)

9:00~10:20

▼教室・対面形式で開催・保護者参加可▼

【 メディカル・キャリア 】

共催:株式会社YWB

## 《講座内容》

勉強とクラブ活動の両立を目指す松陰生にとって、どちらの場面でも「最高のパフォーマンス」を発揮する心身のコンディショニングは大切です。でもつい夜遅くまでスマホを見ていて目が疲れたり、変な姿勢で頭が痛くなったりした経験はありませんか？頭が重いと、「最高のパフォーマンス」を発揮するのは難しいものです。

今回の講座のテーマは「脳疲労」。頭痛や眼精疲労、耳鳴り等で悩んでいる人に向けて、皆様と頭の筋肉をリラックスさせて脳内のアップデートをしたいと思います。頭の筋肉のセルフケアの方法を身につけて、「最高のパフォーマンス」を発

揮しよう！

- 脳疲労とは？ 座学
  - 食いしばりセルフケア 施術指導
  - プレゼントは疲労改善クリーム
- 

《日程》

**9月21日(土)9:00-10:20**

\*終了後、教室には講師の先生にしばらくお残りいただきます。

ご自身の心身のケアに関する質問や、キャリアについてなど、自由に相談することもできます。

《講師》

**齋藤 しのぶ 様**

株式会社YWB代表取締役

整体師・セラピスト歴24年。

多数のクライアントやスポーツ選手等のケアの経験より様々な分野で活躍する方々の外面と内面を整える手技を開発。

それぞれの痛みや不調を抱える方々へ役立てたいという思いから会社を設立。



## 《参加費》

1,000円(税込み・実習材料費込み)

Saturday  
PASS

利用可能講座

\*上半期のSaturdayPASSが適用となります

## 《定員》

30名

## 《キャンセルポリシー》

9/18(水)以降、100%のキャンセル料がかかります。

対面講座のため、録画配信はありません。

---

## 《参加申込リンク》

生徒向け

↓↓

[探究系 2学期・9月:申込みフォームはこちら](#)

※Saturday PASS(上半期～09/30まで有効)も同じフォームから申し込むことができます

保護者向け

↓↓

[2学期保護者向け申込みフォームはこちら](#)