

アロマストレッチで心も体もリフレッシュ

どなたも健康に関心があると思います。しかし自分自身の身体に関心を持っていますか？人は生まれた時にいただいた健康が50%、残りの50%は自分で作っていくものです。普段から自分の身体を知っていれば、異常があれば早期に発見し、本来備わっている自然治癒力で健康が保てます。









アロマ を使用して自宅で簡単にできる毎日のケアを楽しく紹介いたします。



ストレッチ をしながら、アロマに関する正しい基礎知識を身につけましょう。



-  **日 時**：3月16日（土）10：00～12：00
-  **場 所**：茅ヶ崎市勤労市民会館
-  **講 師**：山崎 澄代
-  **定 員**：15名（申込み制・先着順）
-  **参加費**：無料
-  **申込期間**：2月20日～3月15日まで

健康とアロマに関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

お子様連れや性別・年齢は問いません。

バスタオルを1枚、ご持参ください。上下とも動きやすく、汚れの気にならない服装靴下着用でお越しください。※使用したオイルは各自お持ち帰りいただけます。

お申込み
お問合せ

茅ヶ崎市勤労市民会館
0467-88-1331