

特別プログラム

「心と身体のセルフケア

～アロマセラピーと

セルフマッサージ&ストレッチ」

日時： 10月23日（火）14時～15時

場所： 交流室

***動きやすい服装でご参加
ください。**

参加費： 100円



植物が持っている香りの成分（アロマ）には心と身体に有効なものがたくさん含まれていて、そのアロマを使って心身のケアをすることで、自分自身を元気にしていくというのがアロマセラピーだそうです。

今回、市内の就労支援事業所 irutoco.（イルトコ）さんのスタッフのかたに特別にご協力いただき、上記のテーマで講座を開催いたします。

ご参加のみなさまには、自宅に帰ってからも使えるアロマクリームをお持ち帰りいただけます。

ご期待ください。

なお、アロマの香りをきつく感じるかたは、プログラムの途中でも遠慮なくスタッフに声をかけてください。



大勢のみなさまのご参加をお待ちしております。

***参加ご希望のかたは準備の都合上、10月16日（火）までに
下記にご記名ください。**

