


アロマ de リンパケア講座

リンパストレッチ・リンパマッサージ・つぼ押し
 メディカルアロマで自律神経を整え

めぐりの良いビューティーライフを習慣にしましょう。

毎回、自宅でセルフケアできるアロマクリームをお持ち帰りしていただきます。

- 
- 5/25(金) 首・肩・腕・手のひらのリンパケア
 肩こり用のマッサージクリーム作り
- 7/19(木) ふくらはぎ&足裏のリンパケア
 むくみに効くマッサージクリーム作り
- 9/11(火) 小顔&リフトアップのリンパケア
 美肌&フェイスラインすっきりクリーム
- 11/6(火) 冷えと乾燥対策のリンパケア
 アロマリップクリーム作り
- ・時間は、10:30 ~ 12:00

講師：塩崎 雅子

(日本リンパスリミング協会セラピスト公認講師 あおもり健康リーダー)

場所：3階 和室 定員：16名

材料費：1,000円(精油・クリーム・オイル・容器・資料代)

持ち物：ヨガマット or 大きめバスタオル・小皿・お手ふき・筆記用具・9/11 だけは立てられる鏡

平成 30 年度青森県総合社会教育センターボランティア自主講座

<お申込み・お問い合わせ>

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

☎017-739-0900

Mail : alis02@jomon.ne.jp

(この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します)

