

AROMA YOGA

アロマヨガ講座

アロマの香りを感じながら、心地よいヨガのポーズを取り入れたストレッチを行います。どなたでも気軽にできる内容なので初心者の方もお気軽にご参加ください。

講師：塩崎 雅子

日本リンパスリミング協会フット&ハンドセラピスト公認講師
アロマアドバイザー、介護美容タッチセラピスト

10月13日(水)

10月27日(水)

11月10日(水)

11月24日(水)

各11:00~12:00

*1回のみ参加もOK
*内容は同じです

場所：青森県総合社会教育センター（県図書館となり）
〈3階 和室〉

対象：一般女性

定員：12名

材料費：500円

持ち物：ヨガマット、バスタオル(フットマッサージ用)
飲み物、小皿(8cmくらい)

- *リンパストレッチ
- *リンパマッサージ
- *ツボ押し
- *アロマの効能

4つの相乗効果で巡りの良い
健康美を目指しましょう

*当日はマスク着用でご出席下さい。
かぜ症状のある方、熱のある方
のご参加はご遠慮下さい。

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
〒030-0111青森市大字荒川字藤戸119-7

Tel : 017-739-0900 / Fax : 017-739-2570

Mail : alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター

(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)

こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がり、
各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>

