

美と健康のための 「癒しのアロマリンパケア」講座

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

場 所：青森県総合社会教育センター（県立図書館となり）
材料費：800円
定 員：一般女性 15名

セルフケアをすることで、おこもり時間を楽しく過ごして頂きたいです。

6/8(火)10:00~11:30

3階 和室

『脚&足裏むくみケア・リフレクソロジー』

フットクリーム作り

持ち物：バスタオル、手ふき

ズボンスタイル 動きやすい服装

〈ツボやリンパの流れ〉や〈アロマ〉
について学び、セルフマッサージで
自身の体をリラックスさせてみませんか？
免疫力アップ・代謝アップで
すっきりボディーを目指しましょう。

9/7(火)10:00~11:30

2階 第3研修室

『ハンドマッサージで肩こり解消』

ハンドクリーム作り

持ち物：フェイスタオル

10/22(金)10:00~11:30

2階 第3研修室

『美肌力アップのフェイスクケア』

リップクリーム作り

持ち物：フェイスタオル

11/9(火)10:00~11:30

3階 和室

『脚&足裏むくみケア・リフレクソロジー』

フットクリーム作り

持ち物：バスタオル、手ふき

ズボンスタイル 動きやすい服装

毎回、アロマを使ったクリーム類を作り
容器に入れて持ち帰ります。ご自宅でも
クリームを使ったセルフケアの習慣をつ
けましょう。

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>

