

アロマヨガ講座

「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。
初めての方でも気軽に楽しんでいただける内容です。

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

日時：5/10(火)・6/14(火)・7/12(火) 10:00~11:00

場所：青森県総合社会教育センター 3階 和室

材料費：600円

定員：一般女性 10名

準備物：ヨガマット・飲み物・小皿（直径8cmくらい）
タオル（膝から下が乗せられる大きさのもの）

アロマの効能も紹介♪
ヨガの後にはフットマッサージも
行います。

アロマの香りを感じながら、心地よい
ヨガポーズを取り入れたストレッチを
行います。

*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>

