

アロマヨガ &フットケア講座

Aroma yoga & Foot care

アロマとヨガの相乗効果で
目指せ健康美！

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：4/24(水)、5/29(水)、6/26(水)、7/31(水)、
8/28(水)、9/25(水)、10/29(火)、11/27(水)
10:00 ~ 11:00 (全8回、各回ごとの参加もできます)

場所：青森県総合社会教育センター 3階 和室

材料費：各回600円

定員：女性 12名

準備物：ヨガマット・クリーム用小皿・飲み物
バスタオル (フットマッサージ用)

※ストレッチしやすい服装でご参加ください



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



◆ ヨガポーズでリンパストレッチ・ツボ押し・アロマ・リンパマッサージ ◆
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。

お申し込み・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 学び・生かすあおもりグループが運営します)
こちらのQRコードから指定管理者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

