

趣味・教養講座 アロマセラピーを取り入れて心と体をリフレッシュ

その場で足踏みする程度の有酸素運動やストレッチと、アロマセラピーを取り入れた、リラクゼーション(自律訓練法)で心身をリラックスさせるプログラムです。

その場で出会った人たちと交流しながら体と心を整えませんか。

※足踏みが難しい方は、上半身の運動用に椅子を用意します。



日時	2月26日(木) 10:30~12:00
場所	大塚公民館3階和室 (安佐南区大塚西六丁目3番2号)
講師	AEAJ アロマインストラクター フィットネスインストラクター 寺田直美さん
対象	どなたでも
定員	12人(先着順) ※3人以下の場合は中止します
参加費	800円。※当日集めます。
持参物	バスタオル、飲み物、動きやすい服装
申込み	2月1日(日)~2月21日(土)までに 大塚公民館に電話又は窓口へ TEL849-1841 受付時間 8:30~17:15 (木・金曜日は21:00まで)