

エンジョイライフワーク～健康増進シリーズ

アロマ ストレッチを 体験 ～心も体も心地よく～

- 心地よいアロマの香りに包まれながら、やさしいストレッチで心と体をゆるめていきます
- アロマの香りと効能を学びながら、精油を使ったセルフマッサージで血行を促し、疲労回復をめざします

**3回
連続講座**

●開催日

10月3日(金)・10日(金)・24日(金)

- 時 間／13:30～15:00
- 場 所／中央公民館
- 対 象／市内在住・在勤で16歳以上の方
- 定 員／25人(先着順) ●費 用／2,000円(3回分)
- 持ち物／タオル、飲み物、ヨガマット又は大判バスタオル
- ※運動のできる服装、靴でご参加ください

フィットネスインストラクター・アロマセラピーインストラクター

講 師／柳生 紫訪子氏



申込み開始日時 | 9月4日(木) 10:00～ [9月5日(金)以降は9:00～17:00]

お申込み
お問い合わせは
こちらまで

電話

0467-77-8181

Fax

0467-79-0141

綾瀬市立中央公民館

受付時間／9:00～17:00

休 館 日／毎週火曜・第3水曜

窓口

中央公民館1階受付窓口

〒252-1107 綾瀬市深谷中1-3-1



公民館の
ホームページ

★FAXでのお申込みは、件名に『アロマ』、①氏名 ②電話番号を明記してください ※3日以内に確認の連絡が無い場合はお手数ですが中央公民館(事業担当)までお問い合わせください ※個人情報適切に管理し、講座の目的でのみ使用いたしますのでご承知願います