

アロマストレッチと バスボム作り

～心も体もぽっかぽか～



イメージ

**3回
連続講座**

1回目

12月
4日(金)

- ・アロマストレッチ
- ・やさしい筋トレ
- ・リラクゼーション
(アロマを焚きながら)

2回目

12月
11日(金)



3回目

12月
18日(金)

- ・アロマセラピーとは
- ・エッセンシャルオイルの
基礎知識、種類と特徴
- ・バスボム作り
(おひとり2個作れます)

アロマの香りを楽しみながら、
優しいストレッチで
心と身体を整えます

アロマセラピーの基礎も
学べます

バスボムは、好きな
エッセンシャルオイルで
作ります

カゴとラッピング付きです
クリスマスプレゼントにも!



講 師／柳生 紫訪子氏

- 時 間／10:00～11:30
- 会 場／中央公民館
- 対 象／16歳以上の方
- 定 員／22人(先着順)
- 費 用／3,500円(材料費3回分)
- 持ち物／[1・2回目]ヨガマット又は
大判バスタオル、フェイスタオル、飲み物
※動きやすい服装にて参加
[3回目]エプロン、持ち帰り用袋

申込み開始日時 | 11月4日(水) 10:00～ [11月5日(木)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