

ハンドマッサージ ～アロマの香りでリラックス～

講 師 アロマプリズム 元山 由紀子さん

○日 時 令和 8 年 2 月 19 日(木) 午後 1 時 30 分～3時まで

○場 所 川西市けやき坂公民館 2 階 視聴覚室

○内 容 アロマセラピーの正しい利用方法、使い方、注意事項などを学びます。

また、エッセンシャルオイルを用いてハンドマッサージをします。

○費 用 600 円(受講料 300 円 材料費 300 円)

○持参物 フェイスタオル 1 枚、筆記用具

○申込み 2月3日(火) 午前 10 時から(電話可)

先着
24 人



アロマハンドマッサージ効果

★リラックス効果★

エッセンシャルオイルの香りが心身をリラックスさせ、ストレスを軽減します。また、睡眠の質が向上する可能性があります。

★血行促進★

手のひらなどのマッサージにより、血行が促進され、冷え性や肩こりの改善が期待されます。

お問い合わせ

けやき坂公民館

〒666-0145 川西市けやき坂 2 丁目 63 番地の 1

電話番号：072-798-0770