

～毎日を忙しく過ごす貴女へ～

たまにはリラックスしてもいいんじゃない？

「エクササイズ & アロマ」でストレス解消！

仕事に家事に育児や介護とフル回転。テキパキと頑張る姿も素敵だけど、時には身体も心も解放して、ほっこりしてもいいんじゃない？
音楽に合わせた軽いエクササイズとアロマで、身体と心に栄養補給を！

【第一部】(13:30～14:45)

「眠り」の豆知識 &
ストレス解消エクササイズ



「眠り」はストレス解消に効果あり。
ハーブティを飲みながら、「眠り」
に関する豆知識を学ぶとともに、
音楽に合わせた軽いエクササイズの
実践で、身体も心もスッキリ！

【講師】橋本 龍子 先生

〔 広島県認知症介護アドバイザー
介護実務者研修講師、介護福祉士 〕

【第二部】(15:00～16:30)

アロマでストレス解消
& ハンドマッサージ



心地よいアロマの香りでストレス対
策！香りストレスについて学んだ
後は、アロマオイルでセルフハンド
マッサージにチャレンジ！優しい香
りでリラックスタイムを演出します。

【講師】船津 一美 先生

〔 アロマセラピスト
アロマケアルーム クラリス主宰 〕

- ◆日 時:平成30年1月21日(日) 13:30～16:30 (受付13:00～)
- ◆場 所:エソール広島 2階 活動交流支援センター
- ◆対 象:女性(年齢は問いません。)
- ◆定 員:25名
- ◆参加費:1,000円(材料費込み)
- ◆申込み:電話・FAX・Eメールでお申し込みください。

先着順ですので、
お早めに！

【申し込み・問い合わせ先】

(公財)広島県男女共同参画財団

〒730-0043 広島市中区富士見町11-6

電話 (082)242-5262 FAX (082)240-5441

E-mail essor@essor.or.jp

※毎週水曜日・祝日・第3日曜日は休業

【主催】癒し塾

【共催】(公財)広島県男女共同参画財団