

実践♪

アロマ・セルフケア VOL.3



癒しの手づくりアロマオイルで、**血行促進** ふくらはぎマッサージ

“第2の心臓”とも呼ばれるふくらはぎは、血液循環の要です。

本講座では血流を整えるものを中心に精油を選び、お好きな香りのオリジナルオイルを制作。さらに、毎日自分でできるマッサージ方法をお伝えします。むくみ・冷え・腰痛・肩こりの緩和、血圧安定、自律神経のバランスを整える、静脈りゆう予防、免疫力UP・・・など、嬉しい効果がいっぱい！

平成26年 **12月14日** 日

13:30～15:00

参加費 1,080円 (材料費込・当日支払い)
*すぐに使える**オリジナル・ブレンドオイル**付*

持ち物 フェイスタオル 1枚
(マッサージの時に使用します)

場所 耕心館2階多目的大広間
*エレベーター、エスカレーターはありません

定員 15名(先着順)

申込み **11月5日(水) 10:00～**
042-568-1505 (耕心館事務所)まで
ご来館・お電話にて受付
※来館と電話同時の場合**来館優先**
※キャンセル待ちも受け付けます



講師：^{かんのまな}菅野真奈

瑞穂町石畑の自宅の一室にて、アロマの教室&サロン「アロマココア」主宰。「アロマのできる病気に負けない体作り」を目指し、生活にアロマを取り入れる方法、薬に頼らず心と体をケアする方法をお伝えしています。無料メルマガでは、わずか10日間でアロマ初心者さんが、アロマを使いこなせるようになる方法をお伝えしています！NARD JAPAN 認定アロマ・アドバイザー、整体師、アロマセラピスト等、その他資格を取得。

HP・ブログ <http://ameblo.jp/aroma---kokua/>



ブログ



メールマガジン



備考 実際にフットマッサージを行いますので、ひざ下の出しやすい服装でお越しください。
※更衣室あり

主催・お問合せ | 瑞穂町耕心館 アクティオ(株)
TEL 042-568-1505 FAX 042-568-1506
〒190-1202 東京都西多摩郡瑞穂町大字駒形富士山317番地1
開館時間 | 10:00～21:00
休館日 | 第3月曜日(祝日と重なった場合は翌日が休館)・年末年始
耕心館ホームページ | <http://www.koshinkan.jp/>
瑞穂町ホームページ | <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>
TEL 26/10/15～26/12/14

耕心館
アクティオ株式会社

