

アロマ

と

呼吸法

で



アロマスプレーも
作ります

ストレス解消

呼吸・・・肺に酸素を取り込むだけでなく、脳に働きかけ、免疫力を向上し、心も強くするなどさまざまなパワーがあるのではと考えられています。

アロマの効果と合わせて、呼吸を見直し、ストレス解消しませんか？

4 / 25

(水)

10時～12時

実費： ¥ 1,000

定員： 30名

講師 吉岡 尚美氏

NPO法人リラクセーション桜 理事長
AEAJ認定アロマセラピスト 産業カウンセラー

事前にTELまたはFAXにてお申込ください。
材料の準備がありますので、**キャンセル**される場合は、
4 / 11 (水) までにご連絡ください。
(できるかぎりキャンセルはご遠慮ください)

開催場所
申込み
問合せ

大分県社会福祉介護研修センター

(大分市明野東3-4-1)

TEL 097-552-6888 FAX 097-552-6868

きりとり

氏名 (ふりがな)

電話番号 (日中連絡のとれる番号)