

2024年度 リラックス体験講座

「ホッとひと息、こころとからだに休養を2024」

とやま健康パークでは、県民の皆様や施設を利用される方々を対象に具体的な休息、休養方法を体験してもらい、ストレスや疲労を回復させる方法を身につけてもらうことを目指し、ブレイクタイムを設けてホッとひと息つける時間を提供いたします。

日時：令和6年5月19日(日) 10:00～11:30

テーマ：「天然の香りとタッチング効果
セルフヘッドマッサージでストレスケア」
～アロマクラフト：アロマヘアトニック作り～

講師：NPO 日本ハーバルアロマセラピスト協会認定講師
富山支部代表 **伊藤 令子氏**

第1回

《内容など》

ヘアトニックとは、頭皮の化粧品のことです。自分だけのアロマヘアトニックを作って、セルフマッサージをしてみましょう。**材料実費 500円は当日徴収します。**

*ヘアトニックには微量ですがアルコールを使用します(小さじ1/2)。肌が弱く使用を避けたい方・心配な方には、ルームスプレーとしてお持ち帰りいただけます。

《持参するもの他》

当日は、動きやすい服装でお越しください。

フェイスタオル・水分補給できるもの、必要に応じてヘアブラシ・卓上鏡(ヘッドマッサージで髪が乱れるため使用したい方・ご自宅にある方)をご持参ください。

- * 会場：とやま健康パーク 第一研修室(2階)
- * 受付：9:30より開始いたします。
- * 実習材料費：500円(当日徴収します。)
- * 定員：30名程度
- * 申込：受講ご希望の方は下記の受講申込書をFAX又は電話でお申し込みください。
- * 申込締切：5月18日又は定員に達した日(定員に達した場合はその時点で締め切ります)

実習材料費は
おつりがないよう
お願いします

キリトリ線

令和6年度 第1回リラックス体験講座(5月19日(日)) 受講申し込み

氏名	
電話番号	(携帯・自宅・勤務先・その他) — —

※ FAXでのお申し込みは、申込書の太枠内を記入の上、表面を下記の番号へFAXしてください。
(FAX: 076-428-0831)

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付No
	/		