

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
	/		

【お問い合わせ・お申込み先】

富山県国際プラザ（愛称：とやま健康パーク）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

ホームページ：<https://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

フェイスブック・Instagramは右のQRコードから



*****参加申し込みをされる前に下記をお読みください*****

- ※ 申込み後、受講可能な場合は特に連絡しませんので、各自で開催日時を忘れないようお願いいたします。
- ※ 定員に達し、受講できない場合のみ連絡いたします。
- ※ 体調が悪い場合は参加をお控えください。
- ※ キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。（キャンセル待ちの方がおられる場合があります）

アロマセラピーとは

植物から抽出した香り成分である精油（エッセンシャルオイル）を使って、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法のことです。

精油は花、果物、木、などの様々な植物から抽出されて作られます。ご自身の好きな香りを楽しみましょう。

