



# こころとからだのリラクゼーション講座 ～ボディワーク&アロマの香りでセルフケア～



アロマの香りに包まれて、ゆったりと「大切なわたしのからだ」を確かめながら、アロマセラピーや呼吸法・ウォーキングなどを取り入れた自然のままの“身体ほぐし”でこころとからだの緊張をゆるめてリラックスしましょう。

## 【平成31年度 第1期講座】 基礎編 全5回

平成31年 4月 5日(金) 12日(金) 26日(金)  
5月 10日(金) 17日(金)

【場 所】 池田市保健福祉総合センター  
3階 健康教育室  
(池田市城南3丁目1番40号)

【時 間】 18時～19時30分

【持ち物】 動きやすい服装、飲料水、タオル  
ヨガマットまたは大判のバスタオル  
(※床に敷くため)

【受講料】 2,500円 (全5回分)

【定 員】 20名 (事前申込み制、先着順)

### 【講師】 栗岡多恵子さん

宝塚歌劇団退団後、クリオカジャズダンススタジオ主宰を経て、現在Brisaブリーザ主宰。

アロマセラピーや呼吸法・きれいな姿勢を保つためのウォーキングなどを取り入れた「栗岡式ボディワーク」を展開中。無理をしない、その人らしさを大切にしているワークが好評を得ている。四條畷学園大学看護学部非常勤講師。

### 【申し込み先】

池田市保健福祉総合センター管理事務室にて  
3月8日(金)午前9時より、  
受講料を持参の上、受付します。

※下記の電話・メールでも受付します。

電話番号：072-754-6010

メールアドレス：[hoken@i-shakyo.or.jp](mailto:hoken@i-shakyo.or.jp)

アロマの  
香りと栗  
岡式ボ  
ディワ  
ークで癒  
されに  
来て

