



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、アロマテラピーや呼吸法・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。

【 2019年度 第2期講座 】 全5回

2019年 6月 7日 (金)

6月 28日 (金)

14日 (金)

7月 5日 (金)

21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。

アロマテラピーや呼吸法・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
す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
5月7日(火) 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

アロマの香
りと栗岡式
ボディワー
クで癒され
に来てくだ
さい♪

