

「市民向けボランティア講座のご案内」

アロマ ハンドトリートメント

～癒しの空間でリフレッシュとリラックスを～



日 時：平成30年9月14日(金)・28日(金)
13時30分～15時00分

場 所：須坂市社会福祉協議会2階会議室(裏面に駐車場のご案内)

対 象 者：アロマハンドトリートメントに興味があり、連続して講座に参加できる方。ご自分や家族を癒したい方。
将来的にボランティア活動につなげていける方。

定 員：20名 (定員になりしだい締め切らせていただきます)

持 ち 物：バスタオル2枚、タオル1枚、筆記用具

そ の 他：・参加費無料

・フォローアップ講座も開催します。

アロマハンドトリートメントとは…

キャリアオイル(オオバやライスなど)にスウィートオレンジやラベンダーなどの精油を加えたオイルを使い、指先からひじにかけアトリートメントを行います。ストレスや緊張を緩和しながら、血行の促進と新陳代謝を助け神経伝達のバランスを整えることを目的としています。

さらに、手をやさしく温かく包むことで深いリラクゼーションと心の安定をもたらします。

申込先：社会福祉法人 須坂市社会福祉協議会

〒382-0074 須坂市春木町476-1

Tel:026-214-2994 Fax:026-246-0054

Mail:tasukeai@suzaka-shakyo.jp

～ 駐車場のご案内 ～

