

# 親子でアロマハンドケア & 血流ストレッチ



どなたでも簡単にアロマオイルの働きと、ハンドケアによる癒しを体験できます。毎日使う手を、香りとともに緩めて、心身共にリラックスさせましょう。血流ストレッチは、身体を緩めて、全身の血流を良くするストレッチを親子でやっていきます。親子で楽しい時間を過ごしましょう。心も体もスッキリしますよ。

2024.9.22 (日曜日)

## 当日のスケジュール

お好みのアロマオイルを選んでからスタート。  
講師のデモンストレーションがありますので、ご安心ください♪  
親子で癒しのお時間を作りましょう。(30分前後)  
ヨガマットを使用し、血流ストレッチをします。正しい方法で効果的なリンパマッサージを行い、体内の老廃物をドバドバ流しましょう。(30分前後)

主催：伊丹市青少年センター

時間 10:00～11:30

場所 スワンホール3階 多目的室2

料金 500円(親子一組)

※当日までにスワンホール1階事務所へお支払いをお願いします。

対象 年長～小学生親子

定員 親子15組(30名)

持ち物 ハンドタオル

水分補給用の飲み物

※ヨガマットは、こちらでご用意します。  
ご自身のヨガマットをお持ちの方は、ご持参いただいてもOKです。



## 講師

### アロマ担当：岡野 恵

香りにより、心身の不調が改善した経験からアロマに興味を持つ。アロマとハーブの専門店勤務のち、植物の力を活かしたナチュラルで健康的なライフスタイルを提案している。

### ストレッチ担当：野口 真子

大阪体育専門学校で身体のメカニズムを学び、各地で教室を開講している。スワンホールでは、ヨガ講座から、子ども対象の体幹を意識した運動講座の講師を務めており、幅広い年代に合わせた講座と軽快なトークで老若男女問わず幅広い世代から支持を誇る。

## お申込み 電話またはQRコード

※QRコードからお申込みフォームへアクセスし、入力/送信してください。



※ココナッツオイルを使用します。アレルギーのある方はご参加をお断りすることがございますので予めご了承ください。

# スワンホール

伊丹市立中央公民館  
伊丹市青少年センター  
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)  
12月29日～1月3日

【開館時間】9:00～22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>



SUWAN\_ITAMI

