



Wellness
Program

H29健康寿命延伸支援事業

日常生活に運動を取り入れて健康に暮らそう！

ウェルネスプログラム

「アロマdeリラックス ストレッチ」



AEAJ
アロマアドバイザー
健康運動指導士
土村



アロママッサージやお土産
作りなど盛りだくさん！

アロマの香りを感じながら
カラダもココロもリラックス♪
アロマを安全に効果的に使う為の
アドバイスもします。



ハンドマッサージの実習や「バスソルト」
作りもしちゃいます♪

日時 : 11月30日(木) 10:00~11:15
会場 : 藤沢市保健医療センター 多目的室(要室内靴)
料金 : ￥1,080 (当センターにて利用券を購入してください)
持ち物 : 飲み物・大きめのタオル(オイルで汚れてもよいもの)
申込み・お問合せ 保健事業課 Tel 0466-88-6752