



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