



# ウエルネス プログラム

## 「アロマdeリラックス ストレッチ」



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♪



AEAJアロマアドバイザー  
健康運動指導士 土村

安全で効果的なアロマを使い方を  
アドバイスします。

ハンドマッサージの実習もあります♪  
家事やパソコンで疲れた腕や手をセルフ  
マッサージしてみましよう！

**日時：4月28日(土) 14:00~15:15**

場 所：藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

持ち物：大きめのタオル（オイルで汚れてもいいもの）

室内靴、飲み物、動きやすい服装

1回分お得♪

**料 金：1回 1,080円、6回分チケット 5,400円**

※券売機で「ウエルネスプログラム」チケットをご購入ください。

※6回分チケットご購入の方へ

チケットの有効期限内は、お好きなウエルネスプログラムに6回ご参加いただけます。

返金はできませんので、ご理解の上ご購入ください。

対 象：医師から運動を制限されていない方

定員：20名



◆お申し込み：予約制◆ 藤沢市保健医療センター 保健事業課

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

☎88-6752 月~金9:00~17:15

※土曜日開催講座の当日連絡は88-1416(トレーニング室)まで