

生き活・火よう日サロン（第1火曜）

ゆるめる ゆるめる ママサロン

8/2、9/6、10/4
火曜日
10:30～12:00

ぶちヨガ・アロマ・おしゃべりで
ココロとカラダをリセット



アロマテーマ
8月 リフレッシュ
9月 バランス
10月 リラックス
複数のアロマを使用
好みを選んで
ミックスできます♪

家事・育児・仕事・プライベートと
毎日やることは盛りだくさん！
疲れがたまっていますか？

このサロンでは椅子に座ったままでできる
簡単なぶちヨガとアロママッサージを行います。
おうちでも出来るリラックス法を試しながら
ゆっくりおしゃべりしましょう。

教えてくれる人/
JEN（内田ジェニファー）さん

児童発達支援/子どもの居場所づくり
山本ヨガ研究所講師養成講座修了（沖ヨガ）
発達障害学習支援サポーター養成講座修了
日本×イギリス こうべっ子 一児の母

※お飲み物をご持参ください。お子さんと一緒に参加OK！

定員 5名

会場 生きがい活動ステーション

お問い合わせ 生きがい活動ステーション

住所 神戸市灘区深田町4-1-39メイン六甲4階
(神戸市立灘区文化センター内)

TEL 078-857-3022 FAX 078-857-3023

E-mail ikigai@cskobe.com

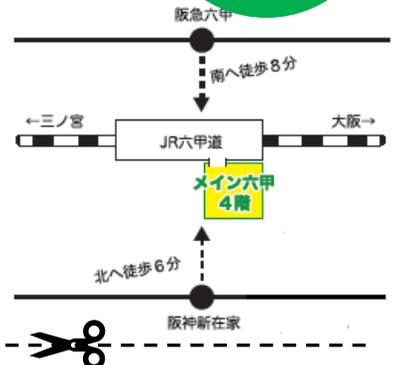
【当日の会場での感染症対策について】

・換気や消毒など、感染症対策を徹底します。・参加者の皆様はマスクの着用をお願いいたします。

生きがい活動ステーションは、神戸市立灘区文化センター内に開設され、
公益財団法人神戸市民文化振興財団と認定NPO法人コミュニティ・
サポートセンター神戸（CS神戸）が協働で運営しています。

お申込

参加費
220円
+
精油代 100円



氏名		
住所	〒	
電話/FAX		
E-mail		
参加希望日	月 日 (火) 10:30~12:00	