

生き活・火曜日サロン (第1火曜)

ゆるめる ゆるめる ママサロン

11/1、12/6、1/10
火曜日
10:30~12:00

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。

※お子さんと一緒に参加&途中退室OK! (外履き・小さなお部屋での開催となります。)

アロマ&マッサージ・おしゃべりで
ココロとカラダをリセット



アロマテーマ

11月 リフレッシュ
12月 バランス
1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♪

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

定員 4名

会場 生きがい活動ステーション

お問合わせ 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

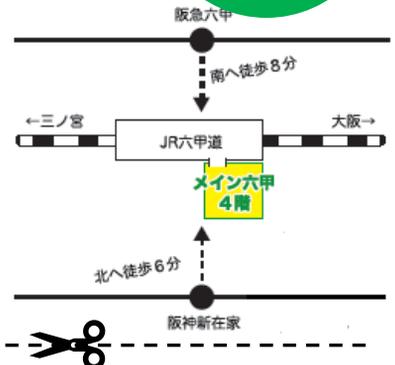
E-mail ikigai@cskobe.com

【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。

参加費
220円
+
精油代 100円



お申込

氏名		
住所	〒	
電話/FAX		
E-mail		
参加希望日	月 日 (火) / ベビーカー 有・無	