

2023年度 リラックス体験講座

「ホッとひと息、こころとからだに休養を 2023」

とやま健康パークでは、県民の皆様や施設を利用される方々を対象に具体的な休息、休養方法を体験してもらい、ストレスや疲労を回復させる方法を身につけてもらうことを目指し、ブレイクタイムを設けてホッとひと息つける時間を提供いたします。

第
4
回

日 時：令和6年2月24日(土) 10:00～11:10

テーマ：「アロマでリラックス2・身体とこころをほぐすセルフマッサージ」
～アロマクラフト：トリートメントオイルづくり～

講師：リラクスルームまつばら主宰

整体療術士・アロマセラピスト **松原 彰子 氏**

《内容など》 寒いこの時期にお勧めの精油で自分用のトリートメントオイルを作って、ツボを押さえながらセルフマッサージをしてみましょう。材料実費300円は当日徴収します。

《持参するもの他》 バスタオルをご持参ください。動きやすい服装でご参加ください。

- * 会 場：とやま健康パーク 第一研修室(2階)
- * 受 付：9:30～
- * 定 員：概ね 30名程度
- * 申 込：受講ご希望の方は、開催日前日までにお申し込みください。

実習材料費
300円
おつりがないように
お願いします

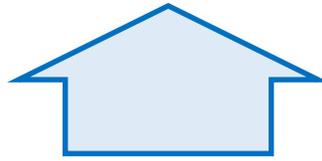
※定員に達し、受講できない場合は連絡いたします

◎問い合わせ・申し込みは

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク） 〒939-8224 富山市友杉 151 番地
TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

※裏面に受講申込書があります



富山県国際健康プラザ（とやま健康パーク）宛

FAX：076-428-0831

リラックス体験講座

「ホッとひと息、こころとからだに休養を2023」

第4回(令和6年2月24日)受講申込書

氏名	
連絡先 <small>(携帯・自宅・勤務先のいずれかをご記入ください)</small>	(携帯・自宅) — —
	(勤務先：) — —

※定員に達し、受講できない場合は連絡いたします

◎問い合わせ・申し込みは

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

プラザ記入欄

受付日	受付者	受付No
/		