

アロマでスッキリ♪ セルフケア

ご自身の体が発するSOS(肩こり、腰痛、だるさ、冷えなど)に耳を傾け、一緒に体のメンテナンスをしませんか? 痛みの原因は症状が出ている部位にあるとは限りません。

本当の原因を探り、そこをケアすることで体が楽になります!

この教室では、ストレッチと筋トレなどのエクササイズを行った後、2種類のアロマオイルを使ってご自分の体をマッサージすることで、体幹を強化し代謝をあげて老廃物を出しやすくします。またオイルケアにより、硬くなっている部分や関節周辺組織が柔らかくなり、痛みの軽減や怪我の予防につながります。

男女問わずどなたでもお気軽にご参加ください!

日程	内容	申込期限
6月1日(土) 13:30~15:00	肩こり、首こり、頭痛のケア	5月17日(金)
7月6日(土) 13:30~15:00	腰痛のケア	6月21日(金)
8月3日(土) 13:30~15:00	足のむくみ、つり、疲労感のケア	7月19日(金)
8月31日(土) 13:30~15:00	便秘、ガスがたまる、下腹部の冷え	8月16日(金)
10月5日(土) 13:30~15:00	股関節回り、お尻、坐骨神経痛の予防	9月20日(金)

場所

辰野町老人福祉センター
(辰野町大字伊那富2681-1)

定員

各日程20人程度
(定員を超える応募があった場合、調整させていただく場合があります)

対象

30歳代~60歳代の男女
(※直接床に座って体操ができる方)

費用

参加費(1回) 500円
(初回参加時に別途オイル代1,000円)

持ち物・服装

バスタオル・飲み物
(服装は内容によって変わりますので、参加申し込みいただいた際にお伝えします)

講師

水口 真由美 先生
(氣エナジーヒーリングサロンくくる)

お問合せ、参加を希望される方は下記までご連絡ください。

NPO法人 **リュシオスポーツクラブ**

電話 **0266-75-5103** ※平日10:00~16:00

〒399-0422 辰野町大字平出1842-7

