

今日からできる アロマハンドマッサージ

症状に合わせたエッセンシャルオイルの選び方、
使い方などワンポイントレッスンもあります

手は第二の脳。

手や指を動かすことで、脳の血流が促され活性化されます。

また緊張をとり血流を促し、疲労回復などが期待できます。

嗅覚からはもちろん、肌から精油の有効成分を浸透させることができます。

自宅に帰ってすぐに実践できるよう指導します。

手軽にできるハンドマッサージをぜひ習得してください。

講師： 看護師

アロマセラピールームmorie.代表

英国IFA認定アロマセラピスト

日本アロマセラピー学会

セミナーアシスタント

みよし りえ

三好 里恵 氏



開催日 平成27年 9月10日(木)

開催時間 午前10:00~12:00

会場 玉縄学習センター 1階 第1集会室

対象 鎌倉市在住の方(家族在住も含む)

※参加費無料

※事前にお申込みください



お申し込み・お問い合わせは下記までご連絡ください

地域包括支援センターささりんどう鎌倉 ☎42-3702