


## 『冬を快適に過ごす』

～セルフケアで冬に負けない身体造りをめざす～

ヘッドマッサージで快適な冬を過ごしましょう！！

道具を使いながらお家で簡単にできるセルフケアを丁寧にお伝えいたします。

受講後は『桜まるごと最中』を食べながら楽しいひと時をお過ごしください。

興味がある方はお気軽にご参加ください 

◎開催日時: 12月15日(日)13:30～14:30

※大雪の場合は中止いたします。

◎開催場所: ごせん桜アロマ工房

◎参加費: 1,500円(温かい飲み物・桜まるごと最中付き)

◎定員: 5名(先着順)※事前申し込みOKです。

※ワークショップ中のお飲み物は各自ご用意ください。

※マッサージに必要な用品は貸出いたします。

※椅子に座ってできるセルフケアです。

※簡単な冷え性チェックをしていただきます。

※通院している方は、主治医に参加可否を確認してください。

アロマ工房 館長「藤波 敬子」

私自身、東洋医学に基づいてのセルフケアをしたら  
不調が改善されて快適に過ごせるようになりました。  
一人でも多くの方に良さを知っていただきたいです。

『足もみ・足つぼセルフケア認定講師』

『陰陽五行ヘッドマッサージ・ハンドマッサージ  
セルフケア認定講師』

『東洋医学初級編』

【問い合わせ先】

ごせん桜アロマ工房

〒959-1765 五泉市愛宕甲 2712-1

TEL:0250-47-7081/FAX:0250-47-7039

担当:藤波

