

# アロマヨガ&フットケア講座

講師 塩崎 雅子

日本リンパスリミング協会フット&ハンドセラピスト  
アロマアドバイザー、介護美容タッチセラピスト公認講師

日時：4/26(水)・5/31(水)・6/28(水)・7/26(水)・8/29(火)  
10:00 ~ 11:00

場所：青森県総合社会教育センター 3階 和室

材料費：各回600円

定員：一般女性 10名

準備物：ヨガマット・バスタオル（フットマッサージ用）  
クリームを入れる小皿・飲み物

※ストレッチしやすい服装でご参加下さい

「リンパストレッチ・リンパマッサージ・ツボ押し・アロマ」

4つの相乗効果で巡りの良い健康美を目指しましょう。

初めての方でも気軽に楽しんでいただける内容です。



\* 風邪症状のある方、熱のある方は参加をお控えください。  
\* 検温、アルコール消毒にご協力ください。

## お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局  
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7

TEL 017-739-0900 / FAX 017-739-2570

Mail alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター

(この講座は指定管理者 学び・生かすあおもりグループが運営します)

こちらのQRコードから指定管理者のホームページへ繋がり、  
各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>

