

アロマ×体操 = リフレッシュ

～1週間頑張った身体にご褒美タイム～

第1回
9/7
(日)

第2回
10/5
(日)

第3回
11/2
(日)

時間

10:30～11:30

アロマ



体操



リフレッシュ

毎回違う香りをその日に
合わせてチョイス

体をほぐして、隙間時間に
できる体操を組み合わせ

深呼吸をして、一週間
頑張った自分を労う

せつこ
講師：佐藤 攝子 氏

体を動かすことを通して人と心のつながりづくりをモットーに活動中！
元気で健康に過ごしてほしいという思いを込めて
公共施設やデイサービスなどで、幅広い層に指導中。

【資格】健康運動実践指導者／スポーツプログラマー／アロマテラピーアドバイザー

- 場 所：瀬谷区民活動センター ミーティングコーナー2
- 募集定員：15名 ※全3回参加できる方 ※応募者多数の場合は抽選
- 対 象：区内在住、在勤の方
- 持 ち 物：動きやすい服装、飲み物
- 参 加 費：無 料
- 申込方法：①電話（045-369-7081）、メールまたは窓口
②横浜市電子申請システム ➤➤➤ こちら
- 申込締切：8/25（月）17時



【問合せ先】瀬谷区民活動センター

〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町469

せやまる・ふれあい館2階

電 話：045-369-7081 FAX：045-366-4670

e-mail：se-kukatsu@city.yokohama.lg.jp

◎開館時間：10:00～17:00

◎休 館 日：毎月第3日曜日、年末年始

