

セルフケア 体験会 & おしゃべり会

2024 **8.17** sat ▶ 2024 **10.5** sat

子育て・仕事・日々の悩みなど同じ立場だからこそ
話せることを、おしゃべりしましょう。気軽に参加してください♪

「仕事や育児など、周りに相談できる人がいない」

「子育てが終わってしまい、なんだか気力が起きない...」



参加無料

お一人での
参加もOK!

託児所
あり!



講師プロフィール

【講師名】

杉本 恵美

(すぎもと めぐみ)



エステティシャン、アロマセラピストとして活動中、健康のためにヨガを始め、資格も取得。

セラピスト、ヨガインストラクターとして身体を整える事、呼吸の大切さ、また女性ならではの悩みに応えられるように活動を続けている。



美肌室uni
Instagram

セミナー内容

10:00~12:00 8/17・9/7 (土) (土)

体調に寄り添う
アロマスプレー作り



アロマの香りが心と体へのどのように働きかけてくれるか解説しながら、ご用意したアロマから実際に自分の不調を客観的に観て、それに合ったアロマを選び、ブレンドしてスプレーを完成させます。

※完成したスプレーはお持ち帰りいただけます。

10:00~12:00 10/5 (土)

体スッキリ!
アロマヨガ



アロマで呼吸を深めながら、気持ちよく身体を動かしていきましょう! 初心者の方でも安心して受けていただけます。

※運動しやすい服装、水分補給の水、汗拭きタオル

12:30~13:30

おしゃべり会

情報交換&心ほぐしのひとときです。子育てや親の介護、職場の悩みなど一人で悩んでいる事、話してみませんか。

★午前・午後へのみの参加もOK! ※昼食はありません。必要な方はお弁当を持参ください。

日程・会場

8/17 (土) 10:00~13:30



猪苗代町

猪苗代町体験交流館 学びいな
(耶麻郡猪苗代町鶴田141-1) 後援:猪苗代町

9/7 (土) 10:00~13:30



会津若松市

会津アピオスペース
(会津若松市インター西90) 後援:会津若松市

10/5 (土) 10:00~13:30



喜多方市

喜多方プラザ文化センター
(喜多方市字押切2-1) 後援:喜多方市

応募要項

- 参加対象 / ひとり親家庭の親子・寡婦
- 参加費 / 無料
- 定員 / 各回20名(託児4名まで受付) ※託児は会場により人数制限あり
- 応募締切 / 各日程とも定員になり次第終了
- 申込方法 / HPまたはQRから、イベント参加申込フォームよりお申し込みください。お電話、メールの際はイベント参加申込の旨をお伝えください。



お問合せ NPO 法人しんぐるぺあれんとF・福島

TEL.090-2952-4195

受付時間 10:00~15:00
(※土・日・祝日除く)

イベント参加申込
フォームはこちら!

しんぐるぺあれんとF・福島

