

12月10日(日)

10~12時 開催

アロマdeヨガ♥

★お子様連れ大歓迎★

講座内容

- ✿ アロマ体験 香る・塗る・飲む♡
 - ✿ ウェルネスライフスタイル 適切な栄養&運動
 - ✿ アロマヨガ 親子でもお一人でも体験できます
- ※0歳児などの小さいお子様にはベビマ体験も可♪
お申込み時にヨガorベビマかご希望を教えてください

場所：熊本市総合体育館 青年会館
(熊本市中央区出水2-7-1)

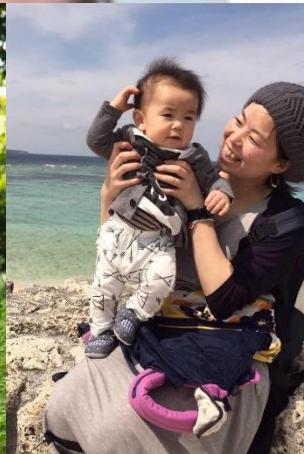
講座代：1000円 (場所代含む)

持ち物：動きやすい服で来てください、バスタオル、筆記用具

講師紹介

桐山香代子
アロマライフスタイリスト
日本ホリスティックアロマライ
フ協会アドバイザー

体調不良をきっかけに食育を学
び、インストラクター等取得。
フランス式アロマセラピーの出
逢いから、“ウェルネスライ
フスタイル”を実践。
第1子を出産してからアロマ活
用による、自然育児を実践しマ
マと子どものケアを取り入れた、
家庭に密着したアロマ活用方法
を発信。



CHIZU
現役介護士

出産後にアロマと出会い、ア
ロマを取り入れておくすり
を使わない子育てを実践。

また、ダンス・フィットネス
インストラクターの経験を活
かし、アロマを取り入れたカ
ラダづくりを行っている。
介護現場でのアロマ活用にも
積極的に取り組んでいる。