

# リラクゼーション講座

～心身のリラクゼーション、疲れの取り方を学ぶ～



日時：令和6年 6/13・7/11・8/8・9/12・10/10(第2木曜日)

18:00～20:00



受講料：3,850円(税込金額)

※この講座のみ、当館温泉を利用できる特典付きです。

教材費：2,500円(税込金額 5講座分※講座によって料金が異なります。  
教材費は講師にお支払いください。)

募集人数および締切：20人(令和6年6月6日(消印有効))



日時	内容	講師
6月13日(木)	免疫力を高める整体 ～家庭でできる整体～	たか整体所 綾塚崇徳 氏
7月11日(木)	アロマでリラクゼーション エッセンシャルオイルとフレッシュハーブの香りでリラックス	AEAJアロマブレッドアドバイザー 佐伯 眞理子 氏
8月8日(木)	ミュージックヘルスケア ～ブレスコントロールを取り入れて～	音楽指導家 中野幸郎 氏
9月12日(木)	暮らしに取り入れる色彩 ～色のチカラでリラックス、リフレッシュ～	AFT1級カラーコーディネーター 日本パルカラー協会認定講師 Pail Lilac主宰 田村絵里子 氏
10月10日(木)	リフレクソロジー ～肩こり、からだの疲れをとる～	リフレクソロジー えみりあん 竹並織世 氏

※リラクゼーション講座受講者のみ当日会館施設の温泉を利用できます。リラックスしてお帰り下さい。



## 応募方法

往復はがきまたは窓口、ホームページより、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・職業の有無を記入のうえ、下記までお申し込み下さい。

(1講座のみの受講(1,100円)もできます。)

山口市働く婦人の家・(一財)山口県婦人教育文化会館

〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目1-1

(TEL) 083-921-1929/083-922-2792

(FAX) 083-932-6417

