

リラックス講座 & カフェ



「忙しい毎日に彩りがほしい」
 「自分の体メンテナンスが追い付かない…」
 「とにかくリフレッシュしたい！」
 今回はリラックス講座と題して
 アロマスプレー講座と
 肩～首～ヘッドマッサージをご用意♪

毎日頑張っているママたち！
 リラックス講座で自分のご褒美タイムを☆
 アロマスプレーをお持ち帰りできるよ♪

子育ておしゃべり Cafe では、
 西くるりんエリアでの子育て情報交換をしたり、
 日々のなんてことない話をして盛り上がりましょう♪
 「西くるりんエリアでこんなことやりたい！」
 という意見も募集☆

プログラム

10:00～12:00

- ①アロマ講座…1h
 - ②Cafe&リンパマッサージ…1h
 (マッサージは1人10分)
- (※2グループに分かれて入れ替え制)



アロマ講座 講師の紹介 関 美佐子さん

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター、アロマ・ロミロミセラピスト、自然療法スクールマザーズオフィス認定リズムカルボディ@セラピスト、マナ・カードアカデミー認定マナ・カードセラピスト
 アロマセラピストとして横田基地内のホテルで2年程勤務、現在は自宅プライベートサロンにてボディケアをしています。アロマセラピーインストラクターとして立川市「みんなの講座」の講師を担当。夏休み子ども教室では親子で参加出来る石けん作りやバスボム作りを開講。またフラダンス教室も開講中。

リンパマッサージ 講師の紹介 内海 由貴さん

ダイエット検定1級プロフェッショナルアドバイザー
 エステティックサロンに勤務 10年目。育児をしながら働く2児のママ。



西砂児童館

日 時: 10月6日(木) 10:00～12:00
 場 所: 西砂児童館(立川市一番町6-8-37)
 定 員: 10名
 費 用: 1500円
 保 育: 保育ボランティアさんによる
同室見守り保育になります

お申し込み方法

WestWaveアドレス

E-mail: westwave00@gmail.com

上記連絡先まで

氏名・住所・電話番号・メールアドレス

お子様の氏名・年齢

をご連絡ください。

※受付次第返信しますが、3日以内に返信が無ければお問い合わせください。

※同アドレスから返信を致しますので、迷惑メール設定等の解除等お願いします。
 質問等はコチラへ: 042-534-9501(立川市社会福祉協議会地域福祉コーディネーター 柏崎)

企画: WestWave

“ママのためのママによるママ育”をテーマに西くるりんエリアで活動

協力: 西砂児童館、立川市社会福祉協議会
地域福祉コーディネーター