

こころとからだのリラクゼーション講座

～ボディワーク&アロマの香りでセルフケア～

日常生活の中でいつの間にかストレスをため込んだ“こころ”と“からだ”。アロマテラピーと呼吸法で、リラックスしながら自分を取り戻す時間を紡いでみませんか？

入門編

開催日

令和7年2月26日、3月5日・12日・19日・26日 毎週水曜日

時間

10:00～11:30

場所

池田市保健福祉総合センター 3階 健康教育室
(池田市城南3丁目1番40号)

料金

2,500円 (全5回分)

2月3日(月)

申込み受付開始

定員

25人 (先着順)

持ち物

運動靴、動きやすい服装、飲料水、
タオル、ヨガマット(お持ちの方)

対象

池田市内に在住・在勤の方で、全
5回参加できる方



詳しくは上記
QRコード参照



講師

栗岡 多恵子 さん

宝塚歌劇団退団後、クリオカジャズダンススタジオ主宰を経て、
現在Brisaブリーザ主宰

体操でもストレッチでもない、アロマテラピーや呼吸法・きれいな姿勢を保つためのウォーキングなどを取り入れた「栗岡式ボディワーク」を展開中。

無理をしない、その人らしさを大切にするワークが好評を得ている。

四條畷学園大学看護学部看護学科 非常勤講師。

ぜひ一度お気軽にご参加ください

TEL 072-754-6010

お問い合わせ・お申し込みは右記まで

主催：池田市保健福祉総合センター