

# 心のトータル リラックス講座

～今日も頑張ったあなた、たまにはゆっくりしませんか？～

アロマで嗅覚、ヒーリング音楽で聴覚を刺激しながら、心と身体を癒す講座を開催します。

心の健康を目的に、瞑想やセルフリンパマッサージを行い、心の上手なケアの方法などについて学びます♪

11.1 **金** 11.8 **金**

19:00 - 20:45 (開場: 18:30)

サンウェルぬまづ 4階多目的ホール

## 概要

- 定員: 30名 (応募多数の場合は抽選)
- 対象: 全2回出席できる方
- 講師: 岡元貴宏 先生 (骨盤&リンパセラピスト)  
是永幸恵 先生 (メディカルアロマホルモン&瞑想アドバイザー・健康運動指導士)  
沼津市健康づくり課職員 (測定&心のケアについて等の健康講演)

## 持ち物

- タオル
- 動きやすい服装 (更衣室あり)
- 水分補給用の飲み物

## 参加申込



⇐こちらのフォームにて  
10/15(火)までに申し込み

抽選結果を10/22(火)までにお知らせします。  
こちらより連絡がない場合は、電話にてお問合せください。

## 【問い合わせ】

サンウェルぬまづ

沼津市日の出町1-15

TEL: 055-922-2020

E-MAIL: info@n-plaza.jp

共催: 沼津市健康づくり課・明治安田生命



サンウェルHP