

アロマとハーブで
睡眠の質を高めよう！

Good Sleep

香りで導く眠りの世界

10/25 (日)

10:00～11:30

質の良い睡眠は夏から秋の疲労回復や美容目的、健やかな毎日を送るためにも最も重要なポイントです。生活リズムを整えて来るべき冬に備えるためにも香り、アロマセラピーやハーブの力を活かしてみませんか。おやすみ前の1杯のハーブティー。穏やかな睡眠へと誘うブレンドロールオンアロマの香り。安らぎのリラックスタイムが安眠へと導いてくれます。

ロールオンアロマづくり



講師 AEAJ認定 アロマセラピーインストラクター
齋藤奈緒美先生

【定員】 12人 (小学生以上・低学年は保護者同伴)

【参加費】 800円 【持ち物】 筆記用具

【申込方法】 9/11 (金) 9時から先着 来館・電話受付

飯島コミュニティハウス

電話 891-1766

駐車場はありません。

〒244-0842 栄区飯島町1863-5