



# ハンドマッサージ ～手のツボをおぼえましょう！～

「手は全身を表す」手のツボを知って、初心者でもできる  
リラックス法や健康法と一緒に学びましょう。  
セルフケアとともに家族や友人にも行える方法をお伝えします。  
毎回、体調にあわせた香りのマッサージオイルを作り使用します。  
残ったアロマオイルは持ち帰り、全身のケアに使っていただきます。

- ①5/24      マッサージの導入  
             タオルで行う腕のマッサージ
- ②7/26      手に行う全身のストレッチで腰も伸びる？！
- ③10/25     視界スッキリ！頭の血流改善
- ④12/13     何だか調子がわるい時にとりあえず  
             押してみよう。自律神経を整えるツボ
- ⑤2/28      アロマハンドトリートメントを受けてみよう  
             有資格者による施術体験

【時 間】 10:30～11:30

【参加費】 2,000円

(※12/13はスポーツフェスタin北SCとして材料費1,500円のみ)

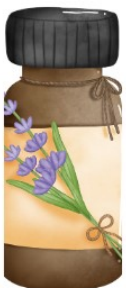
【持ち物】 フェイスタオル 2本、筆記用具

【定 員】 15名

【講 師】 アロマハンドトリートメント協会 谷口明美先生

【申込方法】 ①4/26 ②6/28 ③9/27 ④11/22 ⑤1/24

各回、電話または事務所窓口で上記10時より先着受付



名古屋市北スポーツセンター

〒462-0021 名古屋市北区成願寺一丁目6番12号

TEL (052) 917-0501      FAX (052) 917-0510

