



リラクセーション



アロマの香りの中、ゆっくりとした呼吸をして
心身ともにみなさんでリラックスしましょう。
講師の方がお家でもできる“自分に戻るための”方法を
教えてくださいます。

日時▶2023 年 9 月 20 日（水）

14：00～15：00

定員▶6 名程度（お子さんはひろばで保育します）

講師▶太田 喜乃さん

申込▶9 月 6 日（水）～ 9 月 13 日（水）

（電話受付 10：00～16：00）

*定員をこえる申込みの場合、抽選とさせていただきます。

抽選結果は当選の方に電話にて連絡いたします。

（このプログラムに初めて参加する方を優先とさせていただきます）

お問い合わせ

東陽子ども家庭支援センター 03-3699-4871

