



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▶2024年12月18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▶11月27日(水)~

*このプログラムに初めて参加される方

12月4日(水)~

*このプログラムに参加したことのある方

(電話受付・先着順 10:00~16:00)

お問い合わせ

東陽子ども家庭支援センター 03-3699-4871

