



# 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3月12日（水）

14：00～15：00

定員▶8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▶2月19日（水）～

\*このプログラムに初めて参加される方

2月26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

