

認知症予防

セルフハンドマッサージ



心と体の健康とイキイキライフのお手伝いをいたします！

認知症の予防や日頃のストレスケアに効果があるとされる、アロマオイルを使ったセルフハンドケアを学びます。

アロマの香りによる効果もまた注目され研究がすすめられています。



日程：7月21日（土）

時間：9：30～12：00

講師：ハンドケアセラピスト 松方 久美子 氏

費用：教材費 1,200 円（受講料無料）

持ってくる物：タオル 2 枚, ウェットティッシュ

定員：10 名（先着順）

講座で使用したオイルは、
お持ち帰りできます。



対象：北九州市内在住または在勤の女性

受付：6/20（水）9時から電話または来館にて

託児：有（1歳～就学前まで＜有料＞事前にご相談ください。）

北九州市立東部勤労婦人センター（レディスもじ）

TEL (093) 371-4649

※公共の交通機関をご利用ください

門司区下馬寄 6 番 8 号 ※西鉄バス『新小文字病院前』下車徒歩 5 分