

東本郷ヶアプラザ 夏企画 成人【アロマストレッチ】

暑くなってくると汗をかいてしまう
運動は何となく嫌になりますよね。
でも、運動不足になると体がむくん
だり、肩こりになってしまう事があ
りませんか？

そんな時は【アロマストレッチ】が
ピッタリです。アロマの香りでリラ
グゼーションしながらゆっくり無理
なくストレッチしていきます。



日程	7月29日（木）	8月26日（木）
時間	13:15～13:45	（多目的ホール）
定員	各日程	15名
対象	成人	
費用	無料	

申込み 7月12日(月)10時～電話にて受付

※キャンセルされる場合は当日10時ま
でにご連絡ください。

持ち物 汗拭きタオル・水筒・上履き
服装 動きやすい服装

アロマの種類

【ラベンダー】

ストレスなどによって緊張した心や体をほぐしてくれます。

【グレープフルーツ】

さわやかな香りが気分をリフレッシュさせてくれる働きがあります。

【ペパーミント】

ストレスや神経疲労を和らげ、眠気を抑えてくれる働きがあるとされています。

【ペパーミント】

ストレスや神経疲労を和らげ、眠気を抑えてくれる働きがあるとされています。

どんなアロマを焚くのかは当日のお楽しみです。

【東本郷地域ケアプラザホームページ】
<https://www.higashihongo-ymca.org>



プログラムお申込み・開催場所
横浜市緑区東本郷 5-5-6

東本郷ケアプラザ
TEL : 045-471-0661