

肩こり

頭痛

腰痛

目の疲れ

手足のむくみ

ココロとカラダの簡単メンテナンス アロマ de セルフリンパケア講座

休んでいきませんか？

ここいらでほっとひといき、



働きつづける「わたし」へ、

まいにち休まず

天然成分100%の植物オイルで「自分だけのマッサージオイル」を作りながら、
足裏から下半身を中心に「すぐに実践できるセルフリンパケア」をお伝えします。

講座ではこんなことを学びます



肌タイプに合った
オイルの作り方



末端冷え性に◎
アロマ足浴



ケア後のデトックスについて
ハーブティで全身すっきり（試飲付き）

など、盛りだくさんの2時間です

担当講師は20年以上のキャリアを持つ現役のメディカルリンパケアリスト。
わかりやすく丁寧にご案内しますので、はじめての方もお気軽にご参加くださいね！

【日時】令和8年1月24日（土） 10:00～12:00

【会場】和光市南公民館

【対象】成人 【定員】10名（申込多数の場合は抽選）【参加費】1,000円（マッサージオイル）

【持ち物】フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット（バスタオル可）

【主催】和光市南公民館

【講師】Heartfull Hand

【申込】右記QRコードにてお申込みください→

