

65歳以上の方むけ

参加費  
無料



# リラクゼーションセミナー

## こころとカラダのストレス解消

日時 3/25 水 10:00～12:00

場所 日光市役所本庁舎2階203会議室

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 20名（先着順）

01 アロマバームづくり  
お好みのアロマオイルとワセリンで  
保湿クリームを作ります

02 ハンドトリートメント  
二人一組でハンドマッサージを行います

03 顔ヨガにチャレンジ！  
顔の筋肉を動かして、肌のハリ、  
ツヤをアップを図ります

### 講師紹介

ケアビューティスト

後藤美和先生

訪問美容サービス

美正 - Maikai - 運営  
みまさ

### 【持ち物】

動きやすい服装

飲み物

申込締切  
3月18日

お申し込み・お問い合わせ

日光市役所 高齢福祉課 地域包括支援センター



0288-21-2137