

参加費
無料

65歳以上の方むけ



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
美正ー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