

# 健康アロマストレッチ



アロマの香りを楽しみながら、自宅でできる簡単な体操や易しいストレッチを行い、年齢からくる関節痛の緩和・予防を目指します。

**【日時】 第2土曜日（5月から3月まで）**

**午前10時～11時30分**

**【対象者】 町内在住・在勤の方**

**【教材費】 アロマ代（初回のみ 1,500円）**

**【定員】 15名程度**

**【講師】 椎名 祐子**

**【申込方法】 4月20日（土）までに**

**芝山町中央公民館へお申込ください。**

**（☎ 0479 - 77 - 0066）**