

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】 16名

【講師】 椎名 祐子

【申込方法】 4月22日（火）までに

芝山町中央公民館へお申込ください。

（☎ 0479 - 77 - 0066）