

# ～自分の手を大切に～

## セルフハンドケア講座

手のケアしていますか？  
指の不調は見落としがち！

### 【講座内容】

- 特に指は40代くらいからこわばりや痛みなどの不調がおこりやすく、放っておくとヘバーデン結節などの不調に繋がるといわれています。
- 手作りのハーブオイルやクレイアロマセラピーなどを使いながら手指やお肌を綺麗に整えます。不調を未然に防ぐケアです。
- ハンドマッサージ方法や、ハンドパックなど自然療法を学んでいただけます。

### 【このような方へ】

- 最近指のこわばりがある
- 人前で手を見せながら仕事する方
- 指、手がカサカサしてケアしたい
- 指を酷使する仕事の方
- 自分を大切にできるケアを学びたい方
- ホルモンバランスを整えるマッサージオイル作り

### 【日程と当日の内容】

※時間10:15～11:45

場所：地下アートスタジオ

1回目 6月2日(水)

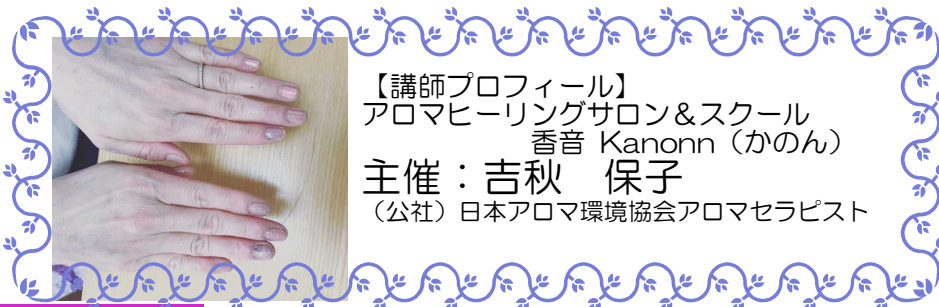
- ・手指のマッサージ、・脳をリラックスさせる、・腕のマッサージ
- ・ハーブオイル作り(持ち帰り用)

2回目 6月30日(水)

- ・手指のマッサージ、・脳をリラックスさせる、・腕のマッサージ
- ・美白保湿ハンドクレイパック体験、肩こり緩和手浴法について

3回目 7月7日(水)

- ・手指のマッサージ、・脳をリラックスさせる腕のマッサージ
- ・女性ホルモンバランスを整えるマッサージオイル作り



【講師プロフィール】  
アロマヒーリングサロン&スクール  
香音 Kanonn (かのん)  
主催：吉秋 保子  
(公社)日本アロマ環境協会アロマセラピスト



### 【受付】

★4月27日(火)～5月20日(木) ★定員 10名

★受講料 3,000円 とかちプラザ2階事務室に受講料を添えて直接お申し込み下さい。

★材料費 1,500円(3回分) 初回到会場でのお支払い。

★持ち物 ハンドタオル、筆記用具 ★あおぞら共済の場合  
2,100円をご利用出来ます。

★お問い合わせ先・・・とかちプラザ  
電話：22-7890 FAX：22-5955

※とかちプラザは全館で感染症対策を実施しています。受講の際はご協力をお願いいたします。