

# セルフケアのすすめ

## ～アロマセラピーでひと息～

いつもがんばっているみなさまへ

香りは、くらしの中で気軽に楽しめる癒しのアイテム。  
ひとやすみして、アロマやお茶でほっとする時間を過ごしませんか。  
お疲れの体と心をほぐして癒す方法、伝授します！

日時

2022 3/12 土 10:00-11:30

ZOOMでの開催です。  
ご自宅のパソコン、スマートフォン、  
タブレットからご参加ください。

対象 難病のお子さんご家族・支援者のみなさま

参加費 1,000円 定員 50名

内容

アロマセラピーやお茶をたのしんで  
日頃の疲れを癒す知恵・工夫を  
体験する内容です。

なつめ  
棗茶など漢方茶の  
試飲コーナーも！

お話は、鍼灸師 丹原莉香さん

アロマの  
グッズもご用意

〈講師〉カオルネさん AEAJ認定アロマセラピーインストラクター  
AEAJ認定アロマハンドセラピスト

アロマのお話

日常の中で  
簡単に

セルフハンド  
マッサージ

心と体を  
ほぐします

●お申込み

お申込み専用フォーム  
からどうぞ



<https://kurashinochie20220312.peatix.com>

※申込みは2/25(金)までにおねがいます。  
(定員に達し次第、受付は終了いたします)

一般社団法人 在宅療養ネットワーク

〒760-0068 高松市松島町2丁目12番8号

Tel 087-802-2237 Fax 087-802-2238

地域いどばたコミュニティ ゆるぎたるぎ

さぬき弁で、お互いに融通し合うこと、ゆったりした  
満ちた気持ちで“ゆるぎたるぎ”と表します。地域  
のみなさまが、お互いに居心地のいい時間を過ごせる  
空間をつくりたいという思いを込めました。

