

残暑を乗り切る！

～心と身体を癒す工夫～
いやす

8月は、残暑を乗り切ると題して、前半はストレスと心と身体をいやすための
お話を、後半はアロマ講座とルームスプレーを作ります。

暑さでストレスもかかる毎日、ストレス攻略法とアロマのチカラで残暑を乗
り切りませんか。皆様の参加をお待ちしています。

開催日時：2025年8月23日（土） 14：00～15：30

（13：40より受付）

会場：ほっとすペーす・つき（京成臼井駅 徒歩3分）

講師：奥田朋子（ほっとすペーす・つき）

伊東亜希子（アロマセラピープランナー）

参加費：500円＋実費400円（ルームスプレーを作ります）

申込方法：メールにて、お名前、連絡先を書いてお申込みください。

申込先：hikikomorisapo@gmail.com（担当：おくだ）

NPO 法人ほっとすペーす・つき

〒285-0864

千葉県佐倉市稲荷台 1-17-1 2階

TEL：043-235-8008

E-mail：hikikomorisapo@gmail.com

