

リラクゼーション講座

健康づくりには、適度な「運動」、バランスのとれた「栄養・食生活」のほか、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」が大切です。
今回は休養について、特にストレス解消や効果的な睡眠について一緒に学びましょう。
また、ストレス解消やリラックス効果のある顔ヨガ・耳ヨガを体験してみましよう！！



★ 日 時 平成30年1月20日（土）
13:30 ~ 15:00（受付 13:00~13:20）

★ 内 容 ◆講話「ストレス解消や効果的な睡眠について」

（とちぎ健康づくりセンタースタッフ）

◆フェイシャルヨガ認定指導員 小川 和代 先生 ~



★ 定 員 **20名**（**先着順** 定員になり次第締め切ります）



★ 持ち物 ・受講料 1,020円（現金でお支払いいただきます。）

※施設利用カードをお持ちの方は **半額（510円）** で受講できます！

・施設利用カード、手鏡（顔全体が映るもの）、飲み物、タオル等

★ 予約締切日 平成30年1月13日（土）まで

★ 申し込み方法 電話又は直接 1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

（火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く）



ご参加お待ちしております！

