



セルフハンドマッサージ講座

昨今、パソコンやスマートフォンを使用する時間や頻度が高くなったことで私たちの手は想像以上に疲労しています。

また、更年期を迎えた多くの女性が、手にこわばりや痛みを感じたり、関節の変形などの悩みを抱えています(メノポハンド)。

この講座では、手の疲労回復や痛みの予防、冷えの改善などに役立つセルフハンドマッサージを学んでいただけます。

実習では、ご自身のお悩みにあわせたブレンドオイルを作製します。
アロマテラピー初心者の方もぜひご参加ください!

▶日時

2月4日(水) 13:30~15:00

2月7日(土) 13:30~15:00

(🌿 両日同内容)

▶受講料 3,850円 (税込 材料費込)

▶定員 6名

▶持ち物 筆記用具

※ご予約は各講座開講日の3日前まで店頭またはお電話、ネットにて承ります。
各講座 定員になり次第〆切らせていただきます。

〒930-0887 富山県富山市五福2 3 3 7 - 5

TEL : 076-444-5151 FAX:076-444-5150

<http://www.alterna-inc.jp>

ネット予約はこちら



フローラメディカ