

**10月度生募集**

**1日授業内体験  
募集中！**

# アロマでリラックス 若返り体操

この教室はさまざまな健康効果や認知症予防効果が認められている「アロマセラピー」を用い、香りの中でストレッチ、セルフケアマッサージ、認知症予防トレーニング等を行い、高齢者はもちろん40代前後からの早期実施により、認知症や寝たきり、うつ病の予防・改善、心身のアンチエイジングを目的として行う教室です。

**日時** : 10月12日～12月21日 10回コース  
毎週木曜日13:00～14:00 ※11月23日は休講  
**費用** : 6,000円(税込) 1日体験500円(税込)  
**定員** : 30名  
**対象** : 高校生以上の男女

**教室参加、体験教室のお申込は、フロントにてお申込みください。**



担当講師  
伊藤 美葉子

アロマセラピー講師  
フィットネス指導員

吹田市片山市民プール  
(06)6388-4496  
毎週火曜日休館日