

アロマとカラーで

健康体重を手に入れ 仕事力UP! 講座

この講座は、見た目をスッキリさせたいということだけでなく、参加者の皆さんの日頃の食生活、ライフスタイルを客観的に見直します。

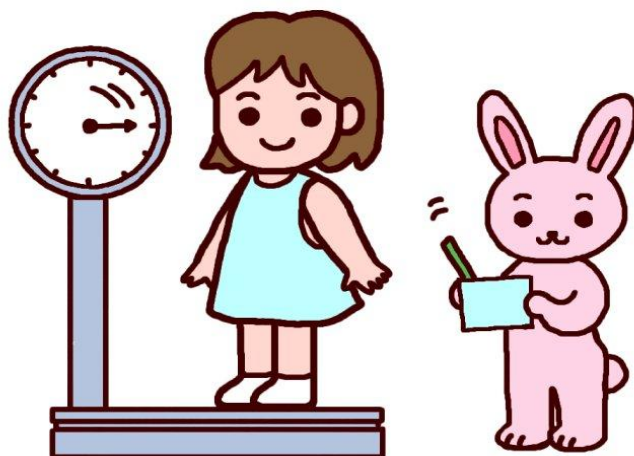
今より更に**健康に元気よく、心も体も軽くなって**、仕事やプライベートを楽しく過ごしたい方にアロマやカラーコーチングの手法を使ってサポートしていきます。目標を持って楽しく体重管理をしてみましょう！わくわくするワークもあります。

＜ワークの内容＞

- ・足裏マッサージ体験・ハーフパウダー作り
- ・芳香浴・ハーフミルクティ作り

主催：一般財団法人静岡県労働福祉事業協会

3回コース



平成26年

6月19日(木)・7月17日(木)・8月21日(木)

- 時間 19:00～20:30
- 会場 静岡労政会館5階 第2会議室
- 対象 静岡県在住の勤労者
- 参加人員 20人(先着順)
- 受講料 3,300円 (3日間分:材料費込)
- 講師 森野 裕子先生

講師紹介

森野 裕子氏

- ・日本痩身医学協会所属
- ・AFT 1級カラーコーディネーター資格所得
- ・静岡デザイン専門学校、産業技術専門学校非常勤講師
- ・パステルアートセラピー ファシリテーター
- ・NPO 法人 COCONET 静岡支部長
- ・キュービックカラーセラピスト エducーター
- ・社) 日本創作療法学会 認定正セラピスト

・ ・ アロマとカラーで「適正体重を手に入れ仕事力 UP!」講座受講申込書 ・ ・

| | |
|------------|---|
| ふりがな 氏名 | |
| 住所 | 〒 _____ |
| 連絡先 | 電話 _____ F A X _____ |
| 支払方法 | <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 振込 |

ご記入いただいた情報は講座のご案内に利用することがありますので、ご承知願います。

○支払方法 6月10日までに静岡労政会館4階事務室にご持参いただくか、下記口座にお振込をお願いします。

入金後のキャンセルは返金できませんのでご注意ください。

★振込先

静岡銀行本店営業部 普通口座 1524978

一般財団法人 静岡県労働福祉事業協会 理事長 鈴木 孝裕 (スズキ タカヒロ)

- ② 必ずお申し込み名でお振込みください
- ② 振込金額 3,300円 (振込手数料は、お客様負担をお願い致します。)
- ③ 振込の場合は振込明細書をもって領収書に代えさせていただきます。

○申込方法 静岡労政会館へ、F A X、電話、メール等にてお申込みください。

お申込み・お問合せ

静岡市葵区黒金町5-1

静岡労政会館

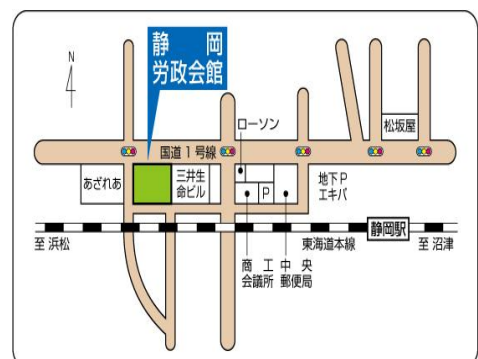
(担当：山根由美子)

☎054-221-6280 FAX054-251-8326

mail : rousei1@shizu-roufukujigyo.jp

※駐車場はございませんので、近隣の

有料駐車場をご利用ください。



[健康体重を手に入れ仕事力 UP! 3回講座スケジュール]

| 日 時 | テーマ |
|----------|---|
| 6月19日(木) | <p>カラーコーチングで目標を設定しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現状を把握(食生活、ライフスタイル) ・体脂肪、健康体重とは? ・〇〇をしてはいけないのではなく、〇〇ならできるを探す |
| 7月17日(木) | <p>足裏マッサージで体脂肪を燃焼しよう</p> <p>足裏にある体脂肪燃焼や血行促進のツボを学びます。</p> <p>ワーク 足裏マッサージ体験、ハーブパウダー作り</p> <p>☆持ち物 バスタオル</p> |
| 8月21日(木) | <p>ハーブとアロマで質の良い眠り方代謝アップ呼吸法、瞑想法を学ぼう</p> <p>ワーク 芳香浴とハーブミルクティ作り</p> |

講座初日に参加する前に・・・

ご自宅で各自、体重・体脂肪を計測し記入してご持参ください。
 体重計、体脂肪計がない方は、事前に労政会館までご相談ください。

6/19 スタート時

体重 _____ k g

体脂肪 _____ %

☆☆ メモ欄 ☆☆☆☆☆