

人間にとっての活力である「食べる・動く・癒し」をテーマに。

# Aloma & Selfcare

アロマ & セルフケア

内面からよりよく健康的に  
きれいになれる  
エクササイズを紹介と  
エッセンシャルオイルで作る  
化粧品の作り方を  
ご紹介します。

## 癒し

[アロマ]

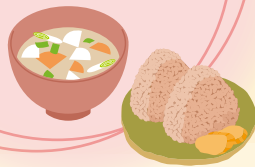
オーガニック  
エッセンシャルオイルで  
オリジナルの化粧水と  
リップクリームを作る。



## 食べる

[マクロビ]

☆ ガスで玄米を  
炊飯して  
軽いおむすびランチ。



## 動く

[セルフケア]

いすに座ってできる  
エクササイズを  
ご紹介。



## 講師

久保 春奈氏

栄養士・フードスペシャリスト・鍼灸師



- ・日本アロマ環境協会認定インストラクター
- ・ハワイアンロミロミ&ホットストーン認定
- ・ヨガインストラクター（インド中央政府公認、YogaEd 認定キッズヨガ）
- ・ピラティスインストラクター（PolestarPilates、妊婦・産前産後、Smart-Spine）

日時 6月14日(木)・15日(金)

両日 10:30 ~ 12:30 (受付 10:00 ~)

場所 創エネハウス

西区今宿青木 421-4 (西部ガス総合研究所敷地内)

定員 10名/日

申込方法 抽選です。

5/21(月)~5/25(金)の間にフリーダイヤルにお申込みください。

受付時間 10:00 ~ 17:30



公共交通機関がないのでマイカーでお越しください。  
(駐車場あり)

西部ガス **マイホーム倶楽部** 福岡事務局 担当: 原・柴田

☎ 0120-38-0146 電話受付時間: 平日10:00~17:30