

# 令和7年度 ハンドマッサージ ～手から全身を癒す～

昔から手は全身と深く関連していることは  
広く知られています。  
特に脳の緊張や興奮、弛緩や鎮静の状態があらわれ、  
手の緊張がやわらぐと脳もリラックスします。  
二人一組になり、アロマオイルを使ってトリートメント。  
覚えるというよりも、手から全身が癒されることを感じて  
いただきたいと思います。



## 開催日時と申込方法

**4/25(金)** マッサージの導入  
タオルで行う腕のマッサージ

**6/27(金)** 手に行う全身のストレッチで腰も伸びる!?

**8/22(金)** 視界すっきり! 頭の血流改善

**10/24(金)** 何だか調子がわるい時にとりあえず押してみよう  
自律神経を整えるツボ

各回、下記の10時より電話または事務所窓口にて先着受付!

3/14(金)【4/25開催分】、5/23(金)【6/27開催分】

7/25(金)【8/22開催分】、9/26(金)【10/24開催分】

**時間** 10:30～12:00 **参加費** 2,500円

講座時間延長(60→90分)

**持ち物** フェイスタオル 2本, 筆記用具

アロマオイルをつかいます。気になる方は、オイルがついても良い服装、  
またはエプロンやバスタオルもご持参ください。

**定員** 20人 **講師** アロマハンドトリートメント協会  
谷口 明美 先生



繰り返しトリートメントすることで身につけていきます。

名古屋市北スポーツセンター  
〒462-0021 名古屋市北区成願寺一丁目6番12号  
TEL (052) 917-0501 FAX (052) 917-0510

