

あすぴあ
市民活動
交流サロン

無 料



【定員】 20名
要申込み・先着順
【申込期間】
1月4日～ 1月20日
【保育】あり
4名、1歳から就学前、
無料、要申込み、
メ切1月20日

【問合せ先】 小平市民活動支援センター あすぴあ
〒187-0031 小平市小川東町4-2-1
小平元気村おがわ東2階
TEL 042-348-2104 FAX 042-348-2115
E-mail info@kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp

【申込み】
問合せ先へメール、電話、FAXで
「講座名、住所(町名まで)、氏名、
電子メールアドレス、電話番号」を
お知らせ下さい

明日に向かってセルフケア

～忙しい日々の中、ポツと彩り、ホッとする時間を～



高齢者や障がい者の介護や育児をしている人にも
ホッとする時間はとても大切です。呼吸法やアロマ、
ハーブの香りを使った実演を交えてわずかな時間
で自分をいたわる方法をお伝えし、参加者どうして
も交流します。



2023年 1月29日(日) 13:30～15:30
小平元気村おがわ東 2F 第2会議室
《ゲストスピーカー》プロフィールはうら面
・鴨下徳子(かもしたのりこ)さん
(アロマサロン代表)
・富ヶ原祐子(とみがはらゆうこ)さん
(紡笑～つむえ～代表)

介護や育児で疲れたなあと感じている人、セルフケアに関心のある人、参加しませんか

駐車場に限りがありますので公共交通機関をご利用ください

申込みメール

