

2024年  
12月14日(土)  
9:30~10:30

月いち  
講座  
12月

# アロマケア

1回限定



無料講座

- 【場 所】 駒場体育館 会議室  
【対 象】 16歳以上  
【定 員】 15名  
【費 用】 無料  
【持ち物】 フェイスタオル、  
                  エプロン  
                  ひいずみあやの  
【講 師】 樋泉 綾乃  
※IFA国際英国認定セラピスト



【講師】 樋泉 綾乃

## 講座内容

アロマオイルを使用し、心地よい香りに包まれながら血行促進や疲れを解消するためのハンドケアの方法を学びます。

### 申込方法

- ①受付窓口（下記の申込書に記入してお持ちください）
- ②目黒区ホームページ（※QRコード有）
- ③FAX 03-3485-3926
- ④ハガキ

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います

※お預かりした個人情報には教室の連絡や出欠確認（実施・運営に必要な範囲内）で利用いたします。

無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。

※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。

当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

QRコード(インターネット)



申込期間: 10月15日(火) ~ 11月12日(火) 必着

お問合せ 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 Tel.03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

キトリ

月いち講座【12月】アロマケア

参加申込書

受付日: /

締切: 11月12日(火)

受付No.

担当:

フリガナ

年 齢

電話番号

名 前

歳

FAX番号

住 所 〒

区

(在勤・在学の方は、名称・所在地)

# 月いち講座

## 年間スケジュール

2024年1月更新

教室名&開催日		時間	対象	募集開始～ 締切日
2024年 4月13日(土)	アロマストレッチ	9:30~10:30	16歳以上	2月15日～ 3月14日(木)
5月18日(土)	フットケア	9:30~10:30	16歳以上	3月15日～ 4月11日(木)
6月 8日(土)	夏に向けての シェイプアップ講座	9:30~10:30	16歳以上	4月15日～ 5月13日(月)
7月13日(土)	コアコンディショニング	9:30~10:30	16歳以上	5月15日～ 6月13日(木)
8月 1日(木)	作って遊ぼう	11:00~12:00	小学生以上	6月15日～ 7月11日(木)
9月14日(土)	腰痛予防・改善講座	9:30~10:30	16歳以上	7月15日～ 8月14日(水)
10月12日(土)	スローエアロビック	9:30~10:30	16歳以上	8月15日～ 9月10日(火)
11月 9日(土)	転倒予防 トレーニング	9:30~10:30	概ね60歳以上	9月15日～ 10月9日(水)
12月14日(土)	アロマケア	9:30~10:30	16歳以上	10月15日～ 11月12日(火)
2025年 1月11日(土)	親子体操	15:00~16:00	4~6歳児と その保護者	11月15日～ 12月12日(木)
2月 8日(土)	ロコモティブ シンドローム	9:30~10:30	18歳以上	12月15日～ 1月 9日(木)
3月 8日(土)	春に向けて カラダ改造計画	9:30~10:30	16歳以上	1月15日～ 2月12日(水)