

実践!

# 脳が喜ぶ 快眠への道

～頭皮タッチケア・寝具・アロマで極上リラックス～

【全5回】いずれも金曜日 19:15～20:45

11月17、24日、12月1、8、15日

日々を健やかに過ごすために自律神経を整えるセルフケアについて、  
理論と実践から学びます

- ① 快眠総論&頭皮タッチケア (理論)
- ② セルフヘッドマッサージで極上リラックス&ハンドメイドアロマスプレー
- ③ ペア頭皮タッチケア&自律神経測定&世界最古の眠れる香り「キフィ」を作る
- ④ 快眠寝具で「目覚めよ!わたし」 ゲスト講師: 荒井信彦 (快眠プロデューサー)
- ⑤ ベッドで行う頭皮タッチケア&総復習



【講師】 円山カマリ  
頭皮ストレス診断士  
睡眠改善インストラクター  
ABAJ 認定アロマセラピスト

企画運営サークル/癒しのヘッドマッサージ

- 以下の方にはご参加をお断りする場合があります: 妊娠中の方、医師からマッサージを禁止されている方
- 天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。 ■お子さまの同伴はご遠慮いただいております。
- 11月13日(月)17時以降はキャンセル料として、1,500円頂戴します。 ■ご本人さま以外のご参加はお断りいたします。

会 場: 九段生涯学習館

対 象: 千代田区在住・在勤・在学の20歳以上の方

定 員: 20名 (締切後、抽選の上、ハガキでご連絡)

参加費: 4,000円 (材料費含む/全5回分)

申込み: 11月5日(日)17時までに電話、FAXまたはHPより下記までお申込みください

(FAXの場合…講座タイトル/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は勤務先・学校名を記載)



主 催  
問 合 せ 先

千代田区立  
九段生涯学習館  
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10

電話/FAX 03-3234-2841/03-3262-7460 HP <http://www.kudan-ll.info/>