自然・音・香り・調和の中で

ボディメイクストレッチ × アロマケア

～10年後も素敵な自分でいるために、心身ともに優しい時間を～

大自然に身を任せ、呼吸と伴に大きく伸ばすことで、心と体を解き放つヨガの要素を取り入れたオリジナルストレッチでリフレッシュ。さらに自然の恵みであるエッセンシャルオイル（精油）を使って心と体をアロマケア。

自分で自分のからだを知り、意識して動かし、そしてケアしてあげることで少しづつ体が応えてくれる・・・そんなゆっくりだけど、本物の天然ボディケア時間を過ごしてみませんか！

実施日時と会場　平成２７年４月～１０月の間

実施時間：１０：００～１２：００（受付９：３０より）

≪白山ろくテーマパーク吉岡園地≫４／６、５／１８、６／１、８／３、９／７、１０／５

≪奥卯辰健民公園≫４／２６、５／１７、６／２８、７／２６、９／１３、１０／２５

※詳細は裏をご確認ください。

参加費　１、３００円／１回２時間（オイル代、保険費などが含まれています）

参加対象　中学生以上

※小学生以下は無料です（但し、保険の対象外となります）。

≪お申込み・お問合せ≫　つながる企画　担当：中澤恵子

E-Mail: ksrelateproject@gmail.com

Fax: 076-255-5377

TEL:076-272-3637(吉岡園地)、076-224-0395(奥卯辰山健民公園)

お申込みの際は、以下の①～⑦の項目をE-Mail 、Fax、またはお電話にてご連絡ください。

① 参加希望日　②お名前　③生年月日　④〒と住所　⑤当日の連絡がとれるTEL　⑥E-Mail　⑦ヨガマット有無

※お申込み後、数日以内にこちらから返事がない場合、再度お問合せ下さい。

※締め切りは、実施日の５日前までとさせていただきます。

※キャンセルの場合、必ず前日までに、ご連絡くださいますようお願いします。

主催：（株）岸グリーンサービス

体を動かすことは知っているけど、何をしたらいいのかわからない・・・でも、スッキリしたい！
エッセンシャルオイル（精油）には興味あるけど、使い方がわからない・・・でも、セルフケアに使ってみたい！
毎週は厳しいけど、月１なら大丈夫かも！　さらに自然の中にいることが大好き～！
そんな方は迷わず、今でしょ♪　おすすめのプログラムです。

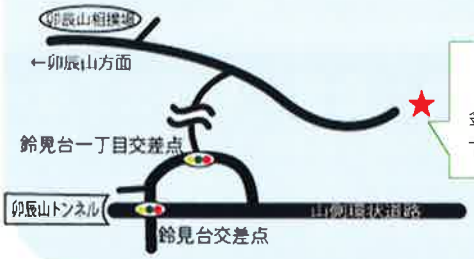
in 白山ろくテーマパーク 吉岡園地

- ✧ 自分のための時間をゆっくり楽しみたい方
- ✧ 散歩した前後のストレッチケアに
- ✧ 心のリフレッシュ、リラックスしたい方
- ✧ 心と体のバランスを整えたい方

白山ろくテーマパーク吉岡園地
白山市河内町吉岡西 89
TEL≫076-272-3637

in 奥卯辰山 健民公園

- ✧ 週末にゆっくり体を動かしたい方
- ✧ ご家族でリフレッシュしたい方
- ✧ ウォーキング前に！！
- ✧ ジョギングなどのトレーニング後のケアに！



奥卯辰山健民公園
金沢市若松町ア 32
TEL≫076-264-0395

実施日程

月	日時	場所
4月	6日（月）	白山ろくテーマパーク吉岡園地
	26日（日）	奥卯辰山健民公園
5月	18日（月）	白山ろくテーマパーク吉岡園地
	17日（日）	奥卯辰山健民公園
6月	1日（月）	白山ろくテーマパーク吉岡園地
	28日（日）	奥卯辰山健民公園
7月	26日（日）	奥卯辰山健民公園
8月	3日（月）	白山ろくテーマパーク吉岡園地
9月	7日（月）	白山ろくテーマパーク吉岡園地
	13日（日）	奥卯辰山健民公園
10月	5日（月）	白山ろくテーマパーク吉岡園地
	25日（日）	奥卯辰山健民公園

花粉対策
5月にやる気！！
梅雨バイバイ
虫、日焼け対策に！
乾燥肌に！
からだポカポカ！

スケジュール

１０：００　本日の香りをチョイス
１０：１５　ストレッチ
１１：１５　休憩
１１：３０　アロマケア
１２：００　終了

肩、腰、脚、どこを動かす？ベーシックな動きから、ポイントを絞って様々な動きを行います。

心にうれしい、身体にうれしい、季節に対応したセルフケアを紹介！左表の吹き出し見てね♪

服装・持ち物

- 動きやすい服装（寒い場合は防寒着）
- フェイスタオル２枚
- ヨガマット（ある方）
- 水分
- 保険証

※マットをお持ちでない方は、申込時にご連絡ください。

＜お願い＞

- 野外での活動となりますので服装にご留意ください。ただし悪天候の場合、室内での活動となることがあります。
- オイルでアレルギー反応がでる場合がありますので、オイルをお使いいただけない場合があります。使える場合でも、自己責任のもと、ご使用いただくことを予めご了承ください。

（^^）スタッフ紹介（^^）

けぇちゃん（なかざわけいこ）

小学校のときに見た雲海が忘れられず以来、自然と共に生きることを楽しんでいる。

フィットネス業界でインストラクターを務めたのち、もっと身近に健康を感じてほしいとの想いから、地域密着の幼児から高齢者までのレクリエーション、体操指導を行っている。

現在は、石川県内で指導やレクリエーションの講師として活躍中。つながる企画代表として、子どもキャンプなども企画している。

ブログ：http://tsunagaruk.exblog.jp/　ツイッター：@KeikoNakazawa

TANTAN（たんあきこ）

長野県育ちで豊かすぎる自然の中で育つ。

冬はスキーの指導者としてスキー普及に励み、春～秋は自然体験活動のさまざまなイベントを企画実施している。その活動を通して、セルフケアの大事さに気づく！

現在は、社団法人アロマ協会インストラクターとして、アロマを生活に取り入れる活動と同時に、リンパケアリストとしてセルフケアを推奨している。

※　出張企画もお引き受けしています。お気軽にご相談ください。