



夏の疲れをいやしてパワーチャージ

# アロマ フットセラピー

9/9 Sat.

① 13:15-14:45    ② 16:15-17:45

早めのケアで  
毎日を快適に♪

いよしのアロマでパワーチャージ  
香りを楽しみながらフットセラピー♪

会 場：高井戸地域区民センター 第2和室

東京都杉並区高井戸東3-7-5 京王井の頭線 高井戸駅から徒歩1分

開催日：2023年9月9日（土）

時 間：①13:15～14:45（13:00から入室可能）

②16:15～17:45（16:00から入室可能）

参加費：2,000円（税込み）※当日、現金でお支払ください

持ち物：バスタオル、水分補給用の飲み物、膝までまくれるズボン

定 員：12名（最少催行人数5名）

講 師：アロマセラピー講師・坂田 弘美 / フットセラピー講師・関根 歩



## 夏の疲れをいやしてパワーチャージ アロマフットセラピー

夏は、暑さと冷房の寒さで体が大忙し。また、暑いとコンディショニングも怠りがちです。そんなときこそ、アロマフットセラピーでコンディションをととのえて元気に過ごしましょう！

### 特徴 1

オリジナルのマッサージ用オイルを作ります

8種類のアロマから好きな香りを選び、ベースオイルと混ぜてマッサージ用オイル（10ml）を作ります。講師が丁寧にレクチャーしますので、アロマに慣れていない方も安心です。

### 特徴 2

自作のオイルでじっくりとフットセラピーします

「ほぐす力は、強く・弱く」を自分の身体に合わせながらセルフコンディショニングします。体調をととのえるツボや経絡を講師がガイドします！翌日、20年前の足の軽さがよみがえります。

### ◎ 申し込み方法

下記のメールアドレス宛にお申し込みください。

[amberbottle.aroma@gmail.com](mailto:amberbottle.aroma@gmail.com)

※メール本文に、参加希望の時間（①と②のいずれか）、氏名、電話番号、メールアドレスをご記載ください。

### ◎ 講師プロフィール

#### 坂田 弘美（アロマ担当）

アロマセラピーの教室「AMBER BOTTLE AROMATHERAPY」主宰  
（公社）日本アロマ環境協会（AEAJ）認定  
アロマセラピーインストラクター  
<https://www.amberbottle.com>

#### 関根 歩（フットセラピー担当）

AFTアロマフットセラピー講師、ヨガ講師、健康運動指導士。茅ヶ崎市を中心に活動  
（一社）Educate Movement Institute公認  
Aroma Foot Therapy AFTセラピスト  
<https://iki2taiso.com>