



横須賀市ひとり親家庭指導講座

# アロマで簡単リラックス！

ひとり親のみなさん、育児、仕事、家事…

毎日大変だけど、たまには自分にも目を向けて！

リラックス効果のあるアロマセラピーを学び、  
自分好みの香りを見つけてみませんか？

好きな香りで石鹸などのグッズを作りましょう。

午後にはセルフマッサージの講習もありますよ♪

講習会の間、お子さんたちはひまわり寺子屋でお勉強タイム！

小さいお子さんは保育がご利用できます♪



日時:2021年8月22日(日)

10時~12時:講習とグッズ作り

13時~15時:アロママッサージ講習と交流会

場所:ウエルシティ市民プラザ(西逸見町1-38-11)

JR横須賀駅(歩5分)又は京急逸見駅(歩5分):駐車場有料

講師:杉山美智子氏(ITEC認定アロマセラピスト、看護師)

対象:ひとり親やこれから離職を考えている方又はひとり親を支援されている方

参加費:500円/人・定員:30人・保育:あり(無料)

お子様:保育又は「ひまわり寺子屋」参加(小学生以上)

\*「ひまわり寺子屋」とは:現役大学生などの講師が宿題やお勉強の手助けをします  
小学生以上、静かに机に向き合えるお子様が対象です

お申し込み:申し込み用QRコードから入力ください

\*電話・メールでお申し込みの方は、お名前・連絡先(携帯電話)・お子様のお名前  
・ふりがな・性別・年齢・小学生以上のお子様は保育か寺子屋の希望をご連絡下さい

申し込み用  
QRコード



保育があるから、  
安心して  
参加できますよ！



よこすかひとり親サポーターズ・ひまわり(横須賀市ひとり親家庭講座受託者)

電話:070-6635-7365(佐藤)

メール:yokosuka\_himawari@yahoo.co.jp

ホームページ:https://www.yokosuka-himawari.com/

blog:http://blog.livedoor.jp/yokosuka\_himawari/

twitter:@yksk\_himawari

