

参加費無料!

子育て中のパパママのための

心リフレッシュ講座

聞いてラクになる
ストレスケア
講話

動いてほぐれる
セルフ
リラクゼーション

香りでのとのう
アロマクラフト
体験

仕事・家事・子育てで毎日忙しい、パパ、ママ。頑張りすぎていませんか。ストレスと心の関係を理解し、ストレス対策の方法やセルフケアの方法を学んでみませんか。心と体が楽になるストレスケア講話・セルフリラクゼーション・癒しのアロマクラフト体験を実施します。ぜひ、ご参加ください。

パパママのみの参加も
大歓迎です!

2026 3.26(木) 10:00~11:00(受付9:45~)

場 所 文教福祉複合施設 モトガッコ2階 ルーム1・2

対 象 者 町内にお住まいの小学生までの親子(定員20組先着順)

講 師 公認心理師/矢吹 江里子 氏
ベーシックアロマクラフト認定講師/二階堂 厚子 氏

親子でアロマオイルを
使った香りを楽に楽しむ

申込期間

令和8年3月9日(月)9:00~13日(金)17:00まで

※定員になり次第受付を終了いたしますので、お早めにお申込みください。
※申し込み後キャンセルされる場合は、下記まで連絡をお願いいたします。

要予約!

申込方法

WEBまたは電話のどちらかでお申し込みください。

- 二次元コードを読み取り必要事項を入力してください。
- ☎0247-26-8416 平日9:00~17:00 ※12:00~13:00除く



WEB

問い合わせ先 / 石川町保健福祉課 健康増進係 ☎0247-26-8416

※妊娠中、持病、アレルギーのある方は事前にご相談ください。香りが苦手な方は、可能な範囲でご参加ください。