

第3回 心あみ cafe

日時:2月9日(水) 10:00~12:00

場所:狭山市社会福祉会館 大会議室

対象:心あみさぽ全会員

参加無料! オンラインでの参加 OK♪



心もからだもリフレッシュ
ヘッドスパ&ハンドマッサージ



●10:15~11:00 「自宅で簡単! リラックスアロマ」 講師:細野 恵美 氏
自宅でリラクゼーションサロンを開きながら、心理カウンセラーとしても活動する細野恵美氏をお招きし、プロのセラピストからヘッドスパ&ハンドマッサージを教えてください。アロマの香りに癒されながら、心もからだをリフレッシュ! 自粛疲れを解消しませんか? アロマ講座のみのご参加も可能です。

●11:00~12:00 「フリートーク」
カフェの醍醐味、会員同士の交流のお時間です♪心あみさぽ活動中の面白いエピソードや子育てのお悩みなど、いろいろ気軽にお話ししませんか?

【申し込み方法】電話・ファックス・来所にて以下の内容をお伝えください!

① 名前 _____ (会員番号 _____)

② TEL _____

③ 参加方法 (会場・オンライン) ←どちらかに○印

↓以下、③でオンラインを選択された方のみ記入↓

④ アドレス _____

※オンライン参加者には前日までに URL、ID、パスワードをメールでお知らせします。

⑤ オンライン事前練習が (必要・不要) _____

1/21(金)
申込締切

さやま ファミリー・サポート・センター

TEL: 04-2003-3849 FAX: 04-2954-4343



心もからだもリフレッシュ ～ヘッドスパ&ハンドマッサージ～



～講師紹介～

ほその えみ 氏
細野 恵美 氏

狭山市入間川のご自宅でトータルボディーケアスクール&サロン「Hearty Hearty」を運営する。アットホームな雰囲気ของサロンを展開しながら、ご自身の資格を活かしてカウンセリングなども行う主婦兼セラピスト兼心理カウンセラーの細野恵美氏。

その他、狭山市を拠点に所沢市や川越市などの隣接市へ赴き、子育て中のお母さんたちを対象とした家庭教育学級やカルチャースクールなどの講座も行っている。

【保有資格】

- ・リフレクソロジー
- ・ヘッドスパ
- ・ボディートリートメント
- ・フェイシャル
- ・ベビーマッサージ
- ・アロマセラピー
- ・小顔インストラクター
- ・夫婦カウンセラー
- ・メンタル心理カウンセラー
- ・行動心理士
- ・上級心理カウンセラー
- ・チャイルドカウンセラー
- ・家族療法カウンセラー
- ・ポジティブ心理学実践インストラクター



日時：2月9日（水）10：00～12：00

場所：狭山市社会福祉会館 大会議室

対象：ふぁみさぼ会員

※会員でない方は、登録手続きが必要です。



アロマを使用します♪

プロのセラピストからご自分で簡単にできるヘッドスパ&ハンドマッサージを教えていただけます。就寝前やリフレッシュしたいとき実践してみたいでしょうか。お子さんも一緒に参加できる内容になっていますので、この機会に是非ご参加ください。

オンラインOKなので
ご自宅からでもご参加いただけます



さやま ファミリー・サポート・センター

TEL：04-2003-3849 FAX：04-2954-4343