

～ 患者さま・ご家族・地域の皆様へ ～

心身の健康・健やかさを高めるための

アロマと

リラクゼーションの会

日時：2016年5月12日(木)

時間：13:30～15:30

場所：聖マリアンナ医科大学病院

難治研セミナー室4階

❖ **電話予約制(先着順)：044-977-8111**

4/28までに「難病相談」までご予約ください

● **どなたでも参加できますのでお気軽にお問い合わせください**

心と体の緊張をほぐすために、リラクゼーション法を学び、体験する会

心地の良い・健やかな時間を過ごすために

～ 体調管理や症状の緩和・痛みの緩和・血圧を下げる・冷え症対策 など ～

**効果的なリラクゼーションは
自己治癒力を向上させます**

心地の良い時間を生活に
取り入れて体調管理に役
立ててみませんか？

アロマセラピーは、植物から抽出した精油(エッセンシャルオイル)を使用して心身の健やかさを高めるための自然療法です。

*** 呼吸法・筋弛緩法・イメージ法などの
リラクゼーションの方法も体験できます。
生活に役立ててみませんか。**

