

春のとよはし睡眠ウィーク

# ぐっすり眠る 秘訣を体験

～アロマセラピーとヨガでおやすみ支度～

3/15 SUN  
日

13:30～15:30

※受付は13:00からとなります。

場所

豊橋市保健所・保健センター「ほいっぷ」講堂

定員

50名

内容

(公社)日本アロマ環境協会認定資格保有者と理学療法士から、誰でも無理なく始められる“寝る前のリラックス方法”をご体験いただけます。

## アロマセラピー



アロマピロースプレー作りを体験していただけます。

## ヨガ体験



理学療法士によるヨガ体験です。動きやすい服装でご参加ください。



参加にはお申し込みが必要です



左記二次元コードより  
お申し込みください。

申込期間:3月10日(火) 17:00まで

※応募多数の場合は抽選となります。  
※18歳以上で豊橋市内在住・在学・在勤の方ならどなたでもお申し込みいただけます。

【お問い合わせ】

豊橋市保健所 健康増進課  
TEL:0532-39-9116

受託企業 / 株式会社八神製作所