

はじめの一步



～なりたい自分に近づくために～



『なりたい自分』について、どのように思い描いていますか。

この講座では、皆様が思う『なりたい自分』に少しでも近づけるように、まずは活動の土台である生活を整えるため、リラックス効果や精神が落ち着くことができる方法の一つを、体験を通してご紹介ができればと思います。

アロマセラピー教室 MoriNote 宮澤氏をお呼びして、ルームスプレーづくりと、アロマの効果に関するミニ講義を企画しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日 程:令和7年2月23日(日) 10:00~11:30

場 所:けやき体育館2階 教室

講 師:アロマセラピー教室 MoriNote 宮澤 悠実 氏

対 象 者:相模原市内で在住・在勤の障害のある方

参 加 費:無料

定 員:15名(応募者多数の場合は抽選となります。)

申込方法:次の①②いずれかでお申し込みください。

①以下の申込み用二次元コードによる申込み

②裏面の参加申込書を利用したFAX・郵送による申込み

申込締切:令和7年2月17日(月)17:00まで

▼PC用 URL

<<https://sagamihara-shafuku.online/study/forms/j1.html>>



▲申込用二次元コード

☆お問い合わせ☆

障害者支援センター松が丘園 担当者:高木

電話:042-758-2121(アナウンス後 3番)

はじめの一步

～なりたい自分に近づくために～

担当:高木

【申込方法②】

必要事項をご記入いただき、FAX・郵送にてお申込みください。

FAX: 042-758-7070

【申込締切】

令和7年2月17日(月)17:00まで

【参加申込書】

(ふりがな)	
参加者名	
住 所	〒
連絡先	電話 FAX(任意)
障害種別 (該当箇所にチェックを お願いします)	精神 <input type="checkbox"/> 知的 <input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> その他:
備 考	