

2026.11.4(水)
10:00-11:30

からだに優しいお風呂時間 — 冬の入浴法と ハーブ香るワークショップ —



冬の入浴法とストレッチ

寒い時期のお風呂は、身体にとって
思わぬ危険が潜んでいることは
ご存じですか？

お風呂の安全な入り方のお話や
理学療法士による“からだをあたためる
ストレッチ”をご紹介します。



ハーブ香るワークショップ

摘みたてハーブとバスソルトを
使ったモイストポップリづくりを
体験していただけます。

ハーブの香りを感じながら
冬のお風呂時間を楽しみましょう。

対象

市内在住の65歳以上の方

参加費

材料費として1,000円

定員

20名(抽選)

申込締切

10月20日(火)

抽選結果は申込者全員にメール
または郵送で通知します。

会場



恵みの湯 湯癒草々
GARDEN&FACTORY
(鵜沼各務原町2-68)

お申込は
右記二次元コードから▶



お問合せ先
各務原市健康づくり推進課健康づくり係
TEL 058-383-7258