

“疲れ”なんかに負けられない!

# アロマセラピーで自分かUP↑

仕事や家事、育児、介護に追われて、気がつかないうちに疲れを溜め込んでいませんか?  
 植物のやさしい香りで疲れを癒し、ツボを刺激するハンドマッサージで心と体をリフレッシュ♪  
 アロマセラピーを取り入れた癒しと潤いのある“素敵生活”を提案します!  
 自分流の“素敵生活”を見つけ出し、溜まった疲れを吹き飛ばしちゃおう!

日 時	内 容	講 師
平成 23 年 11 月 12 日 (土) 14:00 ~ 17:00 	精油 (アロマオイル) だけではもったいない! 生活に役立つアロマとハーブ  <b>【第 1 部】「精油とハーブの基礎知識 &amp; 活用法♪」</b> 「アロマセラピーとは?」から始まり、精油を扱う際の注意事項などの基本と、体や心の状態に応じた上手な活用方法を学びます。  <b>【第 2 部】「アロマクラフトにチャレンジ!」</b> ハーブティを味わいながら、日々の生活で使えるバスソルトやルームスプレーを手作りします。保存料を使わない安心・安全なアロマクラフトにチャレンジ!	松津 一美さん (アロマセラピスト アロマケアルーム クラリス主宰)
11 月 27 日 (日) 14:00 ~ 17:00 	アロマハンドマッサージで コミュニケーションの達人に!  <b>【第 1 部】「アロマセラピストの活動からみる活用事例紹介」</b> 介護施設、被災地でのハンドマッサージのボランティア活動やベビーマッサージなど、アロマセラピーを活用した活動を紹介します♪  <b>【第 2 部】「ハンドマッサージで心も体も元気回復!」</b> ハンドマッサージのテクニックを学び、手と手が触れ合う心地よさとぬくもりをあなたの大切な人にも届けてみませんか? ハンドマッサージは健康回復とともに、コミュニケーションツールとしても最適です♪	【第 1 部】 松津 一美さん 上野 美香さん (アロマセラピスト スイートミモザ主宰)  【第 2 部】 松津 一美さん

- 場 所：エソール広島 2階 活動交流支援センター
- 対 象：どなたでも (性別・年齢は問いません。)
- 定 員：20 名 (2回とも出席できる人)
- 参加料：各回 1,000 円 (500 円 of 材料費等込み)
- 持参物：タオル・筆記用具
- 託 児：子ども 1 人につき、1 講座 1,000 円 (1 歳から就学前まで)  
 ※託児をご利用の場合は、別途、講座実施日の 1 週間前までにお申し込みください
- 申込み：電話・FAX・Eメールでお申し込みください  
 ※Eメールでお申し込みの際は件名を「アロマセラピー参加」としてください

【申し込み・問合せ】

財団法人広島県女性会議  
 〒730-0043 広島市中区富士見町 11 - 6  
 電話 (082)242-5262 FAX (082)240-5441  
 E-mail essor@essor.or.jp  
 ※毎週水曜日・祝日・第3日曜日は休業

【主催】癒し塾

【共催】財団法人広島県女性会議

