



日常で使うアロマ I

植物の香りで心も体も元気ハツラツ！

講師：須藤 哉子 先生(アロマインストラクター)

講座
PR

アロマテラピーは植物の作り出す香り=精油を私たちの心や身体
の健康に役立てる方法です。今回3回にわたって精油を日常
生活に取り入れる方法をご紹介します、精油を使って実際に使える
ものを手作りします。アロマテラピーの魅力と実力を、きっと
実感していただけたらと思います。



教材費

1040円（お申込み時にお支払いください）

先着順

持ち物 利用証、筆記用具、ミニタオル

定員
20名

回数	日時	主な内容	場所
第1回	6月15日（金） 13：30～15：00	ドライハーブで香り袋作り 精油を垂らしたドライハーブを 使った香り袋(サシェ)を作ります。	2階 教養室
第2回	7月20日（金） 13：30～15：00	除菌シート作り キッチンペーパーを精油を垂らした 水など浸し、アロマ除菌シート を作ります。	2階 教養室
第3回	8月17日（金） 13：30～15：00	虫刺されケアジェル作り 虫が嫌う精油の入ったジェル を手作りします。	2階 教養室

受付期間

5月15日（火）～ 9時～午後4時 **【先着順】**
必ず申し込みをされるご本人が教材費(おつりのないよう)を添えて窓口でお申
込みください。

対象

○川崎市内在住の60歳以上の方で全回出席可能な方

川崎市宮前老人福祉センター

〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-12-29（宮崎台駅下車） TEL044(877)9030 担当：宮城