



アロマ講座

心と身体を癒すアロマテラピー *Aromatherapy*

用途に合わせて自分だけのオリジナルの香りをつくってみませんか？

アロマオイル作り&ハンドマッサージ

数種類の香りを試しながらアロマの基本知識を学びます。

お好みの精油をブレンドしてオリジナルのオイルを作ります。

ペアになってハンドマッサージを体験します。



古くは中世以降のヨーロッパ各地で研究が進められ、医療の1つとしてとらえている国もある芳香療法（アロマテラピー）。植物のエキスが高濃度に濃縮されているエッセンシャルオイルは精油の芳香成分を利用し、体の不調や精神面（イライラ、落ち込み、ストレス）などに働きかけてくれます。その症状改善だけでなく免疫力を高め、精神バランスを取りエネルギーを活発にする働きもあります。

子育てに奮闘しているママのストレス解消に！アレルギーでぐずぐずしてしまうあなたの鼻を爽快に！試験勉強で疲れた子どもの集中力アップに！アロマの香りで応援します！！

講師：橋本律子

★日本アロマ環境協会 アロマセラピスト・インストラクター

☆フレグラントスタディジャパン 産前産後アロマケア 修了

☆リラクゼーションサロンを経て、現在はアロマテラピーショップに勤務。



日時：2016年12月9日(金)10:00~12:00

場所：練馬区関町北 3-27-1-101

相談情報ひろば「ほのぼのの館・関」

参加費：700円

定員：15人（定員になり次第 受付終了）

締切日：12月7日(水)

受付アドレス：2004iam@oknokai.net

電話・FAX 5903-8381（金曜日のみ）

※申し込みの方は①氏名、②電話番号、③メールアドレスを明記してください。

件名に「アロマ講座申し込み」とご記入ください。講座当日、ファスタオル1枚をご持参ください。

