

香りを楽しむ

～アロマを生活にとりこもう！～

講師 & プロフィール 鈴木 直美さん

ナード・アロマセラピー協会認定校 アロマガーデン主宰。
 香りを楽しむ講座から、メディカルアロマのインストラクターやセラピストの資格取得コース、
 クレイセラピー講座など植物や自然の物を日々取り入れて元気に楽しく過ごすヒントをご紹介します。
 卒業生と一緒に介護施設で毎月アロマトリートメントも行っています。

講座のねらい

アロマセラピーが多くの方に親しまれるようになり、精油が簡単に購入できるようになりましたが、
 1本全てを使いきれずにいる方が多いようです。
 リラックスやリフレッシュだけでなく、ご家庭のあらゆる場所で、ご家族やご自分のケアに毎日
 使えるアロマセラピーをご紹介します。

講座の内容

- 1回目：夏の疲れを癒す睡眠法（材料費1000円）
 作成物：簡単に作れる入浴剤 洗面器持参で足浴も体験
 ＊足の入る洗面器とバスタオル、フェイスタオル各1枚お持ちください
- 2回目：冷房で冷えた、疲れた足のフットケア（材料費1000円）
 かんたんマッサージもご紹介します
 作成物：疲れを和らげるフットケアオイル
- 3回目：衣更えのクローゼットにアロマサシェ（材料費1000円）
 作成物：アロマとハーブをあしらったアロマサシェ

持参品：筆記用具、ハンドタオル、
 足の入る洗面器とバスタオル、フェイスタオル各1枚お持ちください

☆ 初心者の方もお気軽にご参加ください。☆
 ☆ クーリングオフ適用無し



開 講 日		
9/6, 10/4, 11/1	金曜日 (全3回)	10:00~11:30
定員 20名		
受 講 料		
受講料 3600円	テキスト・教材費	3000円
開 講 場 所		
逗子文化プラザ市民交流センター 第4会議室		