

21

# はじめてのアロマセラピー ～ハンドクリーム作り～

10月8日 水曜日  
10:00～11:30

託児あり

講師 公益社団法人 日本アロマ環境協会 アロマインストラクター  
さいとう きみえ  
齊藤 規光枝 ほか補助講師1人

100%天然の香りの成分からなるアロマエッセンシャルオイル。良い香りがするだけでなく、ストレスを和らげたり、免疫カアップにも役立ちます。

「アロマオイルは持っているけれども使い方が分からない…。」

「自然の香りを生活に取り入れてみたい…。」

アロマセラピーとは何かを楽しく聞きながら、手の乾燥を防ぐ為に、自分だけのオリジナルハンドクリームを作りましょう。

出来上がったハンドクリームを使って、リラックス効果の高い

“ハンドマッサージ”のレクチャーもいたします。

毎日頑張っている自分へのご褒美として、素敵な時間を過ごしませんか。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

## ◆持ち物

筆記用具、ハンカチ

※調理室は土足禁止のため、備え付けのスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

**定員** 12人

**費用** 1,450円 【内訳】受講料650円、教材費800円

**会場** サンライブ3階 調理実習室



## 講師プロフィール

公益社団法人日本アロマ環境協会

アロマインストラクター

「しわ・たるみ」を作らない「顔の使い方講座」講師

「しわ・たるみ専門サロン エスポワール」代表

齊藤 規光枝（さいとう きみえ）

