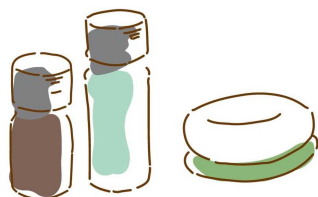




— 香りで心と体を整える —

アロマテラピー体験講座



アロマテラピーは、植物から抽出した
香り成分の精油（エッセンシャルオイル）を
使って、心身のリラックスやリフレッシュを促し、
健康への効果が期待されます。

【 講座の主な内容 】

- ① アロマテラピーの基礎知識に理解を深め、さまざまな精油の香りを体験します。
- ② 各種精油を混ぜ合わせて自分好みの香りを楽しむ「アロマスプレー」づくりを実習します。
- ③ お好みの精油を使って香りを楽しむ「アロマストーン」の使い方を実習します。
- ④ 「体質改善のための精油を知る」と題して、体質診断の体験をします。

● 日 時 / 8 月 25 日（月）午後 1 時 30 分 ～ 午後 3 時

● 会 場 / いわき市文化センター

● 講 師 / ナード・アロマテラピー協会 アロマインストラクター
アロマサロン優美香（いわき市東田町）

川内 紋子 さん

● 定 員 / 20人（先着順）

● 参加費 / 1,000円（実習材料費）



◇ご参加お申し込みは、下記の電話番号で受け付けます◇
民友ゆうゆう倶楽部事務局（福島民友新聞社読者センター内）
「アロマテラピー体験講座」係

電話：024-523-1230