

アロマテラピー教室

～学んで・作って・使って体感～

“アロマテラピーって何？”全3回の講座を通して、アロマテラピーの基礎から学んでいきます。
今の自分に合った香りや、必要とする香りを知り、自分と向き合ってみませんか？
親子で、ご夫婦での参加や、男性の参加も大歓迎です。

第1回

6.19(金)

第2回

6.26(金)

第3回

7.3(金)

全日、19:00～20:30(夜開催)となります。

※全3回の講座になるため、全ての日程にご参加をお願いします。

会場

一宮市民協働センター“いちのぴあ”

〒671-4192 宍粟市一宮町安積 1347-3

講師

塩見 ゆり さん

(NARD JAPAN ナードアロマテラピー協会 アロマインストラクター)

参加費

6,500円(全3回分、材料費・受講料込み)

対象

高校生以上

※親子でご参加の場合も、お子様は高校生以上に限らせていただきます

定員

20名(最少催行人数:5名)

※最少催行人数に満たない場合は、教室を中止することがあります

申込方法

電話または窓口でお申込みください。申込用紙は中面にあります。
右記参加申込フォームからも申込ができます。

申込期限

6月12日(金)

参加申込フォーム▶



6.19 (金) 19:00~20:30

第1回 アロマセラピーの基本

＼アロマセラピーって何だろう？／

アロマセラピーの基本と精油について学びます。そして、好きな香りを選んでアロマスプレーを作ります。作ったアロマスプレーは持ち帰ります。実際にスプレーを使用してみて、自分の中で起こる変化と向き合ってみましょう。

※持ち物：筆記用具



▲アロマスプレー ※イメージです

6.26 (金) 19:00~20:30

第2回 アロマオイルでセルフケア

＼ストレスケアにアロマオイルを取り入れる／

アロマセラピーでストレスを上手に軽減する方法と精油について学びます。そして、好きな香りを選んでセルフケアオイルを作ります。作ったセルフケアオイルは持ち帰ります。身体にオイルを塗布し、ストレスケアのアイテムとして使用してみましょう。

※持ち物：筆記用具



▲ケアオイル作り ※イメージです

7. 3 (金) 19:00~20:30

第3回 アロマリラックス体験

＼アロマ×呼吸×ストレッチで身体をゆるめましょう／

香りの中でゆっくり身体を動かし、ストレッチをします。ゆったりとした時間の中で、心と身体の疲れをやさしくほどいていきましょう。

※持ち物：動きやすい服装、水分補給用の飲み物、フェイスタオル1枚、全身が覆えるブランケット1枚



▲アロマリラックスの様子

※ **申込み方法について**

- 下記申込用紙にご記入の上、いちのぴあ③番窓口へご提出ください。
電話、または下記参加申込フォームからも申込ができます。
- お申込みの際に、窓口にて参加費 6,500 円のお支払いをお願いします。
- 申込期限は、**6月12日(金)**です。

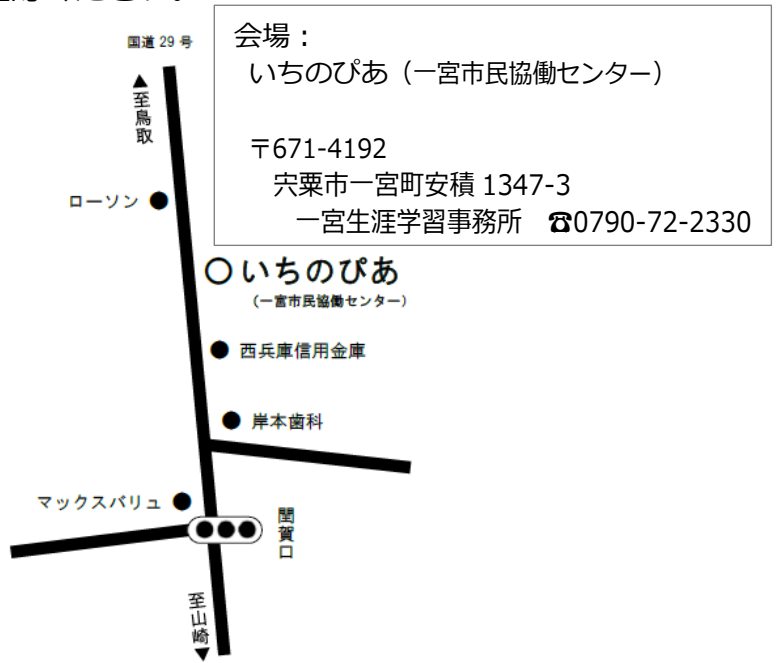
※ **講座についての注意事項**

- 原則、3日間全ての講座にご参加ください。**
- 事前に材料を準備するため、申込期限後のキャンセル、および受講開始後にキャンセルされる場合につきましても、参加費の返金はありません。あらかじめご了承ください。
- 講座をキャンセルされた方への材料のみのお渡しはできません。
- 講座内で香りを扱うため、香水や香りの強い柔軟剤等の使用はお控えください。
- 持ち物について、各回の内容をご確認ください。

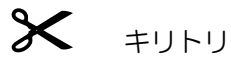


▲参加申込フォーム

フォームからお申込みされる場合は、6月12日(金)までに、いちのぴあ③番窓口にて受講料のお支払いをお願いします。



会場：
いちのぴあ (一宮市民協働センター)
〒671-4192
宍粟市一宮町安積 1347-3
一宮生涯学習事務所 ☎0790-72-2330



『アロマセラピー教室』参加申込み用紙

申込日: 年 月 日

ふりがな 氏名			
住所	〒 —		
電話番号 (日中連絡の取れる番号)			
生年月日	年	月	日
申込方法、講座についての注意事項をご確認いただけましたら、右の□にチェックをお願いします。		<input type="checkbox"/> チェックをお願いします	

一宮生涯学習事務所(いちのぴあ 窓口③)へご提出ください。

