

＝ 香りで心と体を整える ＝

アロマテラピー



体

験

講

座



主催：福島民友新聞 民友ゆうゆう倶楽部

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、健康づくりへの効果が期待されています。今回の講座では、アロマテラピーの基礎知識に理解を深め、さまざまな「アロマ」の香りを体験します。

実習では、数種類のアロマオイルを混ぜ合わせて、自分好みの香りを楽しむ「アロマスプレー」づくりをします。

また、さわやかな香りを楽しむことができる「アロマ石けん」づくりを体験します。講座で学び、体験したことを生かして、アロマを活用した健やかな暮らし、生活空間づくりにお役立てください。



日時：12月7日（土）午後1時30分～午後3時

場所：福島市 市民会館

定員：25人

講師：ライブラ香りの学校福島校（福島市東中央）

講師 小林 香代子さん

参加費：1人 1,000円

（アロマスプレー、アロマ石けんづくり実習材料費）

持参する物：エプロン、手拭きタオル

【お申し込み・お問い合わせ】

民友ゆうゆう倶楽部事務局（福島民友新聞読者センター）

電話 024-523-1230 平日午前10時～午後5時