

# アロマでアンチエイジング ～アロマセラピーで自分磨きをしてみましょ～

アロマセラピー(芳香療法)・・・最近様々なシーンで目にする言葉ですね。  
興味はあるけれど、『なんだかむずかしそう・・・』『ちょっと敷居がたかそう・・・』  
という声をよくききます。でも！実はアロマってとっても簡単！  
しかも私達の美容や健康にとっても役に立ってくれるのです！！  
今回は特に美容面に焦点をあててアロマセラピーを生活に取り入れる方法を学びます。  
実習付きなので帰ってすぐにアロマが実践できます。  
アロマを通して自分のことをもっとよく理解して  
あなたもアロマビューティーをめざしましょう！！



一時保育あります！



## 講座内容

- 1回目：アロマセラピーってなに？アロマがアンチエイジングなわけは？  
まずはアロマと精油について知ってみましょう。  
実習：香りでアンチエイジング『好きな香りで作るしっとりボディースプレー』
- 2回目：自分のお肌を知ろう！お肌とアロマセラピー  
実習：自分の肌にあわせてつくる『アロマのお化粧品&簡単小顔マッサージ』
- 3回目：いらないものをためないキレイな体に！アロマとダイエット  
実習：たまにはゆっくりバスタイム『バスソルト&おすすめ入浴法』
- 4回目：健康な体がアンチエイジングのもと！アロマと免疫力、アロマと女性の健康  
実習：自分にも家族にも『トリートメントオイル&ハンドマッサージ法』
- 5回目：アロマをもっと知って暮らしにとりいれましょう。アロマの活用法アレコレ  
実習：しっとりすべすべ『アロマのハンドクリーム』

日 程：2010年 2月5日(金),12日(金),26日(金),3月5日(金),26日(金) 全5回

時 間：10:00～12:00

講 師：酒井 なおみさん(社)アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター  
ル・クールセラピーカレッジ認定ベビー&チャイルドアロマケアスペシャリスト  
楽しくて簡単、しかも役にたつアロマセラピーがモットー。アロマでアンチエイジング実践中！

定 員：18名(多数抽選)

参加費：2500円 全5回分

保育料：1500円 5回分(1人につき)初回に前納 1歳半から就学前の幼児

申込み：往復はがきに講座名・住所・名前・電話番号(保育希望者はお子様の名前・年齢)を書いて  
協議会事務局へ。1月22日(金)必着

※お申込みの個人情報は、協議会事業以外に使用することはありません。  
※来場者用の駐車場はありません。



主催：吹田市亥の子谷コミュニティ協議会  
〒565-0824 吹田市山田西1-26-20  
(吹田市立亥の子谷コミュニティセンター内)  
TEL 06-6878-3155