



## あなたもアロマティックライフを 始めてみませんか？

**開催日：2022年7月24日(日)(募集人数15名程度)**

**時間：AM10:00～12:00**

**料金：¥500(アロマスプレー代込)**

**場所：みたけ台コミュニティーハウス**

**講師：岡田直子(英国IFPAアロマセラピスト)**

アロマセラピーとはアロマ(芳香)とセラピー(療法)という言葉合わせた造語で、もともと人間に備わっている自然治癒力をより高め、身体の不調などを改善に導く自然療法の一つです。芳香成分を持った植物から抽出した100%天然のエッセンシャルオイル(精油)を使います。

ご自分やご家族の健康をお医者さんやお薬にすべてゆだねるのではなく「自分の身体は自分で守る」という考え方をぜひもっていただけたらと思います。

精油(エッセンシャルオイル)の基本的な使い方や効果をお伝えするとともに、アロマスプレー作りの実習も合せてお楽しみください。

★当日は抗菌・抗ウイルス作用のある精油を使ってアロマスプレーを一緒に作りましょう！お気軽に手ぶらでご参加ください。  
お待ちしております♡

◆問い合わせ・申込先(申込期日：7月17日(日)まで)  
横浜市みたけ台コミュニティーハウス  
(青葉区みたけ台30 みたけ台中学校内)  
TEL・FAX:973-3833【火・金曜日休み】



あつまる。つなげる。笑顔になる。

公益社団法人 横浜市民施設協会

