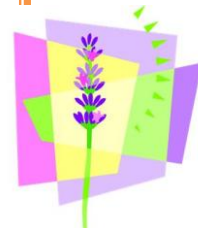


アロマセラピー講座



介護に役立つアロマセラピー

アロマセラピーを介護の場面で活用する方法を、実習しながら学べます。心地いい香りがするだけでなく、介護を受けるご本人の生活の質（QOL）の向上、ご家族や介護者のストレスケアの方法など、アロマセラピーを活用しながらより良いケアに役立っていきませんか。

- ◎ 日 程：1回目 2月18日（土）、2回目 3月18日（土）
（3時間×2回：合計6時間） 13：00～16：00
- ◎ 受講料： 17,000円（テキスト代、材料費、消費税込み）
- ◎ 内 容 ・介護に役立つアロマセラピーの活用法
 - ・ハンドマッサージ（実習）
 - ・感染症予防のための抗菌スプレー作り（実習） など

ストレスケアに役立つアロマセラピー

ストレスが心身に及ぼす影響は、自分で思っているより大きいものです。何となく体がだるい。よく眠れない。朝起きてもすっきりしない。気持ちが沈む。なぜそのようなことが起こってくるのでしょうか？ その対処法は？アロマセラピーを活用してストレスと上手に付き合っていく方法を、一緒に考えてみませんか。

- ◎ 日 程：2月16日（木） 18：00～20：00
- ◎ 受講料： 3,500円（テキスト代、材料費、消費税込み）
- ◎ 内 容 ・心身に及ぼすストレスのメカニズム
 - ・ストレスに効果的なアロマセラピーの活用法
 - ・好みの香りで作る匂い袋作り（実習）

季節のアロマ&ハーブ（春バージョン）

私たちの体に備わっている自然治癒力を、それぞれの季節に合わせて高めておくことは、病気やストレスに強い心と体を作る上で、とても大切なことです。春・夏・秋・冬の季節に合わせて、活用できるアロマセラピーとハーブの活用方法を日々の生活に取り入れ、毎日の健康維持に役立てましょう。

- ◎ 日 程：3月16日（木） 18：00～20：00
- ◎ 受講料： 3,500円（テキスト代、材料費、消費税込み）
- ◎ 内 容 ・体に備わる自然治癒力とは？
 - ・花粉症や季節の変わり目に役立つアロマセラピー&ハーブ
 - ・免疫力アップのルームスプレー作り（実習）

※ 「ストレスケアに役立つアロマセラピー」と「季節のアロマ&ハーブ」を同時受講される方は受講料が6,500円（500円割引）になります。

<受講について>

【対 象】アロマセラピーに関心のある方ならどなたでも

【場 所】ぱーくす倶楽部（大阪市東成区東小橋1-18-33）

【講 師】山本 直美（Aroma & Herb ～野の香～）

【定 員】6名 ※2名様以上での開講となります。

【お支払方法】当日、受講料をご持参ください。

【持ち物】筆記用具

「介護に役立つアロマセラピー」を受講の方は、2回目の受講時にタオル2枚

【お申込み方法】 【お問い合わせ先】

メールにて以下の必要事項をご記入いただき、お申し込みください。

送信先: aroma.nonoka@gmail.com

件 名: アロマセラピー講座申込み

本 文: 「受講コース名」

「お名前（漢字）」

「お名前（ふりがな）」

「電話番号」

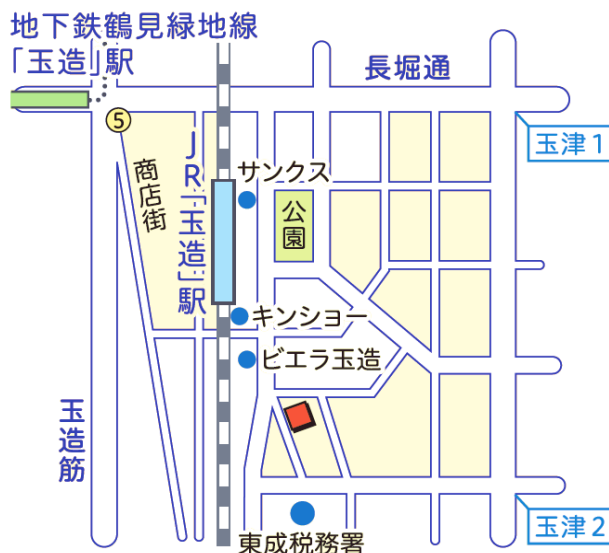
「メールアドレス」

「備考（何かありましたら）」

※ お申込み後、受付完了のメールを返信させていただきます。

3日たっても返信がない場合、お手数ですが再度メールの送信をお願いいたします。

- ◆ 2名様以上で「介護に役立つアロマセラピー」をお申し込みいただける場合
 - ・ 受講日はご相談に応じます。
 - ・ 出張講座をご希望の場合はご相談ください。（受講料+交通費）



【アクセス】

- ・ JR玉造駅（環状線外回り）から徒歩5分
- ・ 鶴見緑地線玉造駅（5番出口）から徒歩7分

