



自分へのプレゼント～癒しの時間～

アロマ&カラーセラピー

講師：アロマアドバイザー 阿部広子先生

体調を崩しやすい季節です。「香」と「色」を生活に取り入れ、心と体を健やかに保ちましょう。


不安定なストレス社会、癒しの時間を自分で作るスキルを地域の皆さんと一緒に学びます。



●アロマセラピー (全2回) ～冬の寒さをやわらげる～

参加費：2回で **1,000 円**(材料費込)

日時：**1/21(土)、28(土) 13:30～15:00**

- ①バスソルト、ルームスプレー作り  バスソルト、ルームスプレーお持ち帰り♥
②アロマオイルでハンドマッサージ (講義・実習)

●カラーセラピー (全2回) ～生活に活かす色の効果～

参加費：2回で **1,500 円**(材料費込)

日時：**2/18(土)、25(土) 13:30～15:00**

- ①カラーの基礎知識 (講義・実習)
②お花を使ってカラーセラピー  安眠効果のあるフラワーアレンジお持ち帰り♥

1月7日(土) 10時から受付開始

【対象】16歳以上の藤市在勤、在住の方(男性・初心者大歓迎) 定員：各20名

【場所】**旭町公民館(くるる)** 藤駅西口 藤市中央 1-23-8 ☎432-4053

※ただし、申込日当日 10時に定員を超えた場合は抽選を行います。(先着順に整理券配布 1人1枚)

【お問合せ】旭町公民館(くるる1階) ☎432-4053 受付 午前9時～午後8時

申込用紙は旭町公民館にあります。参加費お支払いは申込みの際にお願いいたします。