

# KOUMINKAN で自分磨き！ 20歳代～50歳代の方利用促進事業



～人生いろいろ②～

## アロマとハーブでお悩み解決！

自分のライフスタイルを見つめなおす時間がありますか？仕事や結婚、出産、家事など、人生の先輩である講師の先生は、どのようにバランスを取ってこられたか？理想の生き方とは？などを伺い、今後の参考にしてみませんか？美味しいハーブティでリラックスしながら、みんなで和気あいあいと日ごろの悩み事をシェアすることで、多様な生き方や考え方を知り、自分らしく生きるヒントにしましょう。

身体にやさしいアロマやハーブを生活に取り入れるための質問コーナーや、アロマグッズの作成もあります♪

これからの毎日を生き生きと過ごすための方法を学びましょう！



【日 時】 2月21日(土) 10:00～12:00 頃

【場 所】 福田公民館 料理講座室

【講 師】 NPO 法人 日本メディカルハーブ協会認定ハーバルプラクティショナー  
(社) 日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター

高祖 ひさ子 さん

【対 象】 20歳代～50歳代の方優先

【定 員】 16名 (先着順)

【材料費】 1,000 円 (アロマグッズを作成します)

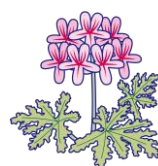
【申込期間】 ◎20歳代～50歳代の方 1月27日(火)9:30～2月15日(日)

◎それ以外の方(空きがあれば) 2月7日(土)9:30～2月15日(日)

窓口で材料費を添えて申し込んでください。

電話・ファックス・メールでの申し込み不可。

【持参物】 筆記用具



体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

お問い合わせ

岡山市立 福田 公民館

☎(086)282-3773

〒701-0203 岡山市南区古新田1186