

マッサージに使うアロマオイルも作ります♪

# アロマで

# ハンドマッサージ

自分が心地よいと感じる香りは  
睡眠改善・ストレス解消にも  
つながります☆

家事や仕事など、様々な理由で手が荒れがちになる寒い冬の季節。手だけではなく、体が冷えて体調が悪い、寝つきが悪いといった人もいるのではないのでしょうか。自分でも気づかないうちにたまっている寒い冬の心身の不調を、自然の力でサポートするアロマを用いて乗り切りましょう(^)/

この講座ではアロマの日常生活における使い方のお話や、アーユルヴェーダ(インドの伝承医学で自然療法の一つ)を用いた体質判断を行い、自分の体質に合った香りを選んでマッサージに使用できるアロマオイルを作り、ハンドマッサージを行います♪

**【日時】令和7年1月31日(金)**

**10時~12時**



**【講師】弘中 小都子さん(英国 IFA 認定 アロマセラピスト)**

**【材料代】500円**

**【定員】16名(先着順)**

**【持ち物】筆記用具・ハンドタオル**

**【申込み】おつりのないように、材料代を添えて操南公民館窓口へお申し込みください。**

**※準備のため1月24日(金)閉館以後のキャンセルについては、返金できません※**

お申込み **岡山市立操南公民館**

問い合わせ先 ☎ (086) 276-7898

岡山市中区藤崎201-4

開館:月~土 9時30分~21時

日曜は17時まで※水曜・祝日は休館

ご参加される皆様へお願い

**【ご一読ください】**

- ①状況により内容の一部変更、中止となる場合があります。
- ②活動の様子を撮影し、広報(公民館だより、Facebook、Instagram等)に活用させていただきます場合があります。

