

はじめてのハーブとアロマ

4月12日（木）開講・3か月全6回講座

ハーブは免疫向上、血行促進など美容と健康に良い優れた効能が認められ、アンチエイジング、美肌、健康増進、心身のリラクゼーションなど身近なところで幅広く活用されています。自分に合ったハーブとアロマを暮らしに取り入れ、心とからだを癒しましょう。

★見学日＝3月8日・22日 ご希望の方は電話でご予約ください。

★講師からのメッセージ

美肌と健康づくりにハーブとアロマ（香りと成分）を活用しましょう。その時の気分や目的、体調にあわせた最も効果的なブレンドで作ることができます。

日 程 ●【4月】12日・26日【5月】10日・24日【6月】14日・28日 木曜日・午前10:30～12:00

講 師 ● 稲葉美智子さん NPO ジャパンハーブソサエティー上級インストラクター
スリランカ・アーユルヴェーダ医学協会認定インストラクター

受講料 ● 9,070円（全6回分）

教材費 ● 5,350円（容器代込み。講師が教室で直接集金します。）

入会金 ● 新規ご入会の方は2,160円（2年間有効）

持ち物 ● 筆記用具

- | | |
|-------|--|
| ①4/12 | 自然派クレンジングオイル
アイメイクもしっかり落とせる、肌に優しい拭き取り専用のクレンジング剤を作ります。 |
| ②4/26 | 気分転換におすすめ！リフレッシュスプレー
春のスタートは好きな香りに包まれて。心身の調子を整えるスプレーを作ります。 |
| ③5/10 | 本格チャイとインスタントチャイ
スパイスは形状によって使い方が変わります。解説と試飲あり。オリジナルブレンドをお持ち帰り。 |
| ④5/24 | ハーブ洗顔石けん
肌のハリを引き出すラベンダー入りのハーブ洗顔石けんを作ります。 |
| ⑤6/14 | アンチエイジングの乳液
抗酸化力のある成分で、肌のハリを得る乳液を作ります。 |
| ⑥6/28 | デオドラントスプレー
夏もさわやかに心地良く過ごせるような香りを選んで作ります。 |

- *お申し込みが一定数に達しない場合、講座を延期または中止することがあります。
- *お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。
- *講師のやむを得ない都合により日程を変更することがあります。予めご了承ください。
- *料金はすべて消費税込みの総額で表示してあります。

●お申し込み・お問い合わせ———福井カルチャーセンター
JR福井駅前・福井放送会館5階 電話(0776)23-3000 <http://291cc.jp>