

はじめてのハーブとアロマ

12月13日（木）開講・4か月全8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＝11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出来ます。

日程●【12月】13日・27日【1月】10日・24日【2月】14日・28日【3月】14日・28日

木曜日（月2回）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●12,090円（全8回分）

教材費●7,550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540円（継続更新料は270円）

持ち物●筆記用具

- | | |
|--------|--|
| ①12/13 | しみ、くすみを改善するハーブで作るローション
メラニンの生成を阻害し、アンチエイジング効果が期待されるローションを作ります。 |
| ②12/27 | 気分転換リフレッシュスプレー
心地良さを感じる香りで環境づくりのスプレーを作ります。人体にもお使いいただけます。 |
| ③1/10 | 肌タイプ別のボディミルク
肌に合い、リラックスできるようなお好みの香りを選んで作ります。 |
| ④1/24 | 冷え対策に！マッサージオイル作りとマッサージの仕方
特に足のマッサージ法を解説します。 |
| ⑤2/14 | 体質チェックと練香水作り
アーユルヴェーダの体質チェックを基に、自分のドーシャタイプを知り、バランスを整える香りでスティックケース入りの練香水を作ります。 |
| ⑥2/28 | ネイルオイルとネイルバス
手と指先を手荒れから守り健やかに保つオイルを作ります。マッサージとオイルバスも実習します。 |
| ⑦3/14 | ハーブの洗顔石けん作り
美肌を作る効能のあるハーブを植物性の石けんに練り込んできめ細やかな泡でしっかり洗える石けんを作ります。 |
| ⑧3/28 | ハーブと香木入りのポケットティッシュカバー
心地いい香りのハーブと香木を入れるのでカバンの中まで良い香りになります。 |

*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>