

# はじめてのハーブとアロマ

10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＝9月14日・28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 ●【10月】12日・26日【11月】9日・30日【12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 ● 4,300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

- |        |   |
|--------|---|
| ①10/12 | <b>パックもできるスキンローション</b><br>ハリと肌の再生力、くすみに効果のある精油などで、ローションパックとしても使えるよう大容量のスキンローションを作ります。 |
| ②10/26 | <b>髪に栄養を与えるヘアケアローション</b><br>髪と地肌に良いアロマで作ります。パサつきを抑え、冬の間お使いいただけます。                     |
| ③11/9  | <b>ハンド兼カカトクリーム</b><br>乾燥しがちな皮膚を保護し、ひび割れなどの予防におすすめです。                                  |
| ④11/30 | <b>アーユルヴェーダのプチ断食とデトックス</b><br>アーユルヴェーダの簡単デトックスとプチ断食を解説。デトックスにむく飲み物の「素」も作ります。          |
| ⑤12/14 | <b>2種類のバスソルト</b><br>血行を促し、肌が潤うバスソルト。天然塩とハーブや精油で作ります。                                  |
| ⑥12/28 | <b>しっとり潤いの続くリップクリーム2種類</b><br>無色のリップクリームと、口紅にもなる色付きクリームの2種類。昼も夜も一日中、乾燥から守ります。         |

- \*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>