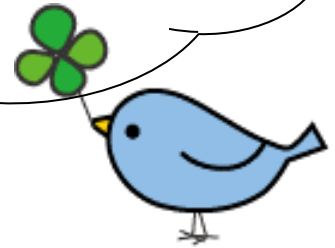


# アロマとハーブで ストレスケア

11/29(日)  
13:30 ~  
15:00



いつの間にかたまってしまったストレスで、心や体にトラブルを抱えていませんか？

爽やかなアロマや身近なハーブを使って、ストレスコントロールをし、心と体を健やかに保つ方法を学びましょう！



## 香りを見つけよう！

いろいろな香りの中から、好みや気分ぴったりの香りを見つけましょう。



## 手ごね石けんを作ろう！

ドライハーブや好みのアロマエッセンスを入れ、こねこねして作ります。癒し効果抜群のオリジナル石けんづくりです。

- 場 所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
- 講 師 家庭自然療法 irodori 主宰  
原 裕実子 先生
- 定 員 15名
- 受講料 630円
- 材料代 500円
- 締 切 11月19日(木)必着

