

Zoom参加  
も募集

瀬谷区民活動センター主催

がっこう  
おとなの楽校

# アロマセラピー講座

～バスボム作りから始めてみよう～

**おとなの楽校**…様々な学びや仲間づくりを目的とした講座です。当講座では、修了生同士のグループ化をお手伝いするなど、継続的な学び・活動をサポートしています。

申込締切 1月28日(土)

**アロマセラピー** 一般的には、精油(エッセンシャルオイル)の芳香や植物に由来する芳香を用いて、美と健康に役立てていく自然療法です。

**バスボム** お湯の中に入れるとシュワシュワと発砲する固形入浴剤です。重曹とクエン酸の科学反応でお湯に浸すと泡を発生させます。良い香りが広がり、リラックス効果で疲れが取れます。

日 時	2月12日、26日、3月12日(日)(全3回) 午前10:30～12:00
開催場所	共用会議室(せやまる・ふれあい館 2階)
講師	中田 明希子氏(セラピスト) アロマセラピー歴12年、公共施設にて講師経験があり、ドイツ式フットケア、リフレクソロジストなどの資格を活かして地域に密着した活動をしています。
対象	区内在住・在勤の成人、全3回参加できる方 10名 Zoomで全3回参加できる方 10名
内容	1回目 バスボムづくり(固形入浴剤) 2回目 アロママスクスプレーづくり 3回目 丹田クリームづくり ※ 丹田は、おへそより指3、4本分下がったところにあるツボで、温めてケアするためのクリーム
参加費	1,500円(3回分の材料費として)
持ち物	筆記用具、持ち帰り袋(H30cm×W20cm)



バスボムイメージ図

## 申込方法

直接窓口、電話、Eメールでお申込みください。

※Zoom申込は、Eメールのみの受付となります。

## 問合せ先

(氏名・住所・電話番号明記のうえ申込)

1月28日(土)締め切り、応募者多数の場合は抽選となります。

瀬谷区民活動センター

〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館 2階

電話 045-369-7081 Eメール se-kukatsu@city.yokohama.jp

◎ 開館時間 10:00～17:00 ◎ 休館日 施設点検日(毎月第3日曜日)、年末年始