

アロマで心も身体も元気になろう！

講師：須藤 哉子先生(アロマイストラクター)

講座
PR

植物の作り出す香りを精油といい、それを私たちの心と身体の健康に役立てることをアロマセラピーといいます。

3回の講座では、様々な植物の精油の香りを体験していただきます。

そして、精油の、日常生活での役立て方を御紹介し、その精油を使ってアロマクラフトを作っていただきます。

アロマセラピーの手軽さや楽しさが実感できて、香りで日常生活をさらに豊かにしていただける講座です。



回数

日時

主な内容

場所

第1回

5月15日(木)
午後1時30分～3時

**春のダルさをスキッとさせる
アロマオイル作り**
なんだかやる気が出ない、ダルい・・・そんななんとなく不調をアロマで吹き飛ばしましょう

第2回

6月19日(木)
午後1時30分～3時

**目の疲れ、睡眠ケアに役立つ
アイピロー作り**
アイピロー(目枕)は、目が疲れた時や眠る前などリラックスタイムに温めてまぶたに乗せます

第3回

7月17日(木)
午後1時30分～3時

**頭皮も体も心もケアする爽やか
スプレー作り**
涼しく爽やかに香るスプレーで頭皮を元気に。気分転換にもリラックスにも役立ちます。

2階
教養室

《お申込みの皆様へ》

- 1 新型コロナウイルス感染症の法的位置づけは変更されましたが、高齢者の方が感染すると重症化しやすいことが明らかになっています。また、軽症で済んでも後遺症が残ることもありますので十分注意が必要です。感染防止に有効とされている基本的な感染症対策に御留意くださるようお願いいたします。

【基本的な感染症対策】

- * 体調不安や症状がある場合の自宅療養、医療機関の受診
- * 手洗い等の手指衛生
- * 三密(密閉・密集・密接)の回避、対人距離の確保
- * 窓開けによる換気
- * その場に応じたマスク着用や咳エチケット

※感染症による重症化を引き起こし得る疾病をお持ちの方は、医師に相談するなど、施設の利用を慎重に御検討ください。

- 2 感染症の状況や講師の都合等により、やむを得ず日程等の変更、あるいは中止する場合があります。

申し込み方法等詳細は裏面を御覧ください。

対象者	川崎市内在住60歳以上の方
定員	10名
教材費	2,000円
持ち物	利用証、筆記用具、ミニタオル

【申込期間】

4月4日（金）～18日（金）※日曜を除く
 受付時間：午前9時～午後4時

【申込方法】

- (1) 必ず受講を希望される御本人が事務所窓口でお申込みください。
【抽選】※初めて受講する方、受講歴が少ない方が優先となります。
- (2) 抽選結果通知の受取方法について、①又は②いずれかをお選びください。

《① 郵送による受取りを御希望の場合》

※85円の通常はがき（抽選結果の返信用）が必要です。

はがき表面に住所・氏名を記入して御持参ください。抽選結果を記載し、4月23日（水）頃発送します。

当選された方は、このはがきが「受講決定通知書」となります。

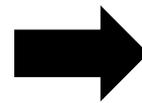
《② 郵送による受取りを希望されない場合》

お申込みの際に「受付番号の控え」をお渡しします。抽選結果は、4月25日（金）以降、館内掲示とともに「宮前区社会福祉協議会」のホームページに掲載しますので、御確認ください。

当選された方は「受付番号の控え」を御持参の上、5月8日（木）までに窓口で「受講決定通知書」をお受取りください。

【ホームページでの抽選結果の検索方法】

右のコードを読み取ると宮前いきいきセンターの画面へ直接進めます。



宮前いきいきセンター
 (川崎市宮前老人福祉センター)

〒216-0033

川崎市宮前区宮崎2-12-29

TEL 044 (877) 9030

FAX 044 (877) 9232

担当：濱出