

アロマセラピー講座



介護に役立つアロマセラピー

アロマセラピーを介護の場面で活用する方法を、実習しながら学べます。心地いい香りがするだけでなく、介護を受けるご本人の生活の質（QOL）の向上、ご家族や介護者のストレスケアの方法など、アロマセラピーを活用しながらより良いケアに役立てていきませんか。

- ◎ 日 程：日曜日：1回目 11月12日、2回目 11月26日
(3時間×2回：合計6時間) 13:00~16:00
- ◎ 受講料： 17,000円（テキスト代、材料費、消費税込み）
- ◎ 内 容 ・介護に役立つアロマセラピーの活用法
・ハンドマッサージ（実習）
・感染症予防のための抗菌スプレー作り（実習） など

ストレスケアに役立つアロマセラピー

ストレスが心身に及ぼす影響は、自分で思っているより大きいものです。何となく体がだるい。よく眠れない。朝起きてもすっきりしない。気持ちが沈む。なぜそのようなことが起こってくるのでしょうか？ その対処法は？ アロマセラピーを活用してストレスと上手に付き合っていく方法を一緒に考えてみませんか。

- ◎ 日 程：11月12日（日） 10:00~12:00
- ◎ 受講料： 3,500円（テキスト代、材料費、消費税込み）
- ◎ 内 容 ・心身に及ぼすストレスのメカニズム
・ストレスに効果的なアロマセラピーの活用法
・好みの香りで作る匂い袋作り（実習）

季節のアロマ&ハーブ（冬バージョン）

私たちの体に備わっている自然治癒力を、それぞれの季節に合わせて高めておくことは、病気やストレスに強い心と体を作る上で、とても大切なことです。春・夏・秋・冬の季節に合わせて、活用できるアロマセラピーとハーブの活用方法を日々の生活に取り入れ、毎日の健康維持に役立てましょう。

- ◎ 日 程：11月26日（日） 10:00~12:00
- ◎ 受講料： 3,500円（テキスト代、材料費、消費税込み）
- ◎ 内 容 ・体に備わる自然治癒力とは？
・風邪や冷えなど冬の不調に役立つアロマセラピー&ハーブ
・冬のオリジナルルームスプレー作り（実習）

※「ストレスケアに役立つアロマセラピー」と「季節のアロマ&ハーブ」を同時申込みされる方は受講料が6,500円(500円割引)になります。

<受講について>

【対象】アロマセラピーに関心のある方ならどなたでも

【場所】ぱーくす倶楽部(大阪市東成区東小橋1-18-33)

【講師】山本 直美(Aroma & Herb ~野の香~)

【定員】6名 ※2名様以上での開講となります。

【お支払方法】当日、受講料をご持参ください。

【持ち物】筆記用具

「介護に役立つアロマセラピー」を受講の方は、2回目の受講時にタオル2枚

【お申し込み方法】【お問い合わせ先】

メールにて以下の必要事項をご記入いただき、お申し込みください。

送信先: aroma.nonoka@gmail.com

件名: アロマセラピー講座申込み

本文: 「受講コース名」

「お名前(漢字)」

「お名前(ふりがな)」

「電話番号」

「メールアドレス」

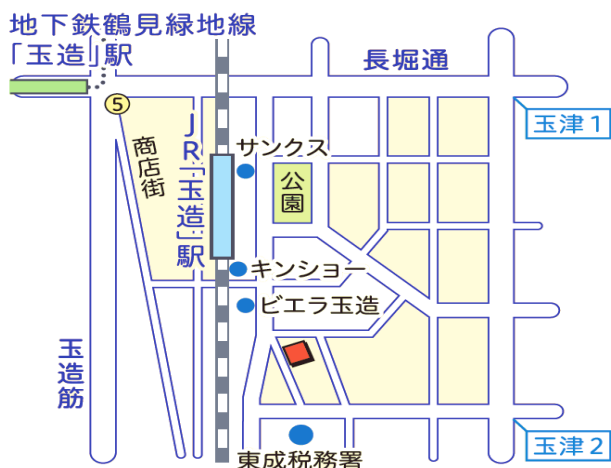
「備考(何かありましたら)」

※お申込み後、受付完了のメールを返信させていただきます。

3日たっても返信がない場合、お手数ですが再度メールの送信をお願いいたします。

◆ 2名様以上で「介護に役立つアロマセラピー」をお申し込みいただける場合

- 受講日はご相談に応じます。
- 出張講座をご希望の場合はご相談ください。(受講料+交通費)



【アクセス】

- JR玉造駅(環状線外回り)から徒歩5分
- 鶴見緑地線玉造駅(5番出口)から徒歩7分