

# おうちで簡単♪ 健康アロマ

天然の香りや身近にある素材を使って、  
楽しみながら家庭でできるアロマの活用方法を学びます。

① 1/17

【玄米&あずきの  
カイロ作り】



玄米やあずき、ハーブを入れて、  
手軽に温活ができるカイロを  
作ります。

② 1/31

【アロマストーン作り】

石膏をシェル型に流して一人2個  
作り、それに合わせたブレンド  
オイルも作ります。



③ 2/14

【家庭でできるハンド  
ケアトリートメント】

体調チェックシートを使って、漢方精油を  
使ったオイルをブレンドし、ハンドケア  
トリートメントを体験します。

全3回 いずれも木曜日  
14:00~16:00

講師：樹香<sup>じゅか</sup>  
(アロマアーティスト)

対 象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者(高校生を除く)

定 員 20名(締切後、抽選の上、ハガキでご連絡)

参加費 3,500(材料費含む/全3回分)

会 場 九段生涯学習館

託 児 1月5日(土)時点で、満6か月~未就学児まで  
一人1回1,000円 申込み締め切り日までに申込み

申込み 1月5日(土)17時までに電話、FAXまたは、  
ホームページより九段生涯学習館まで  
FAXの場合:講座タイトル/氏名(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号/年齢/在勤・在学の場合は、勤務先・学校名を記載/  
託児サービスをご希望の方は、希望日・預けるお子さまの氏名(ふりがな)・月齢を記載

●人材バンク活用講座とは  
人材バンク登録者が企画した講座を実施し、  
人材の育成を図るとともに、サークル結成など  
自発的な学習活動につなげる講座

■以下の方にはご参加をお断りする場合があります:妊娠中の方、医師からマッサージを禁止されている方  
■天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。  
■お子さまの同伴はご遠慮いただいております。 ■ご本人さま以外のご参加はお断りいたします。  
■1月11日(金)17時以降はキャンセル料として、2,500円頂戴します。

主催  
問合せ先



千代田区立  
九段生涯学習館  
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10

電話/FAX 03-3234-2841/03-3262-7460

ホームページ <http://www.kudan-ll.info/>

