

ココロの健幸♪ 『香り』のお話 2

～簡単!ラベンダーの石鹸を作ります～

前回大好評でした、「香り」のお話を
再び開講します！
季節の変わり目など不調を起こしやすい時期に、
心地よい香りを生活に取り入れ、
前向きな気持ちをアシストしましょう♪



日 時 **6月5日 (木)**
午前10時～正午

場 所	高麗公民館 2階調理室
講 師	AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター 鈴木 賢司さん
参 加 費	500円（材料費）※当日集金
募集人数	成人一般 12人
内 容	ラベンダーの香りの石鹸を手作りします
持 ち 物	筆記用具
申 込 み	5月29日(木)から6月4日(水) 午前8時30分から 午後5時までに（日・祝を除く） 窓口もしくはお電話で公民館へお申込みください。

お問い合わせ 高麗公民館 989-2381

講座プログラム（予定）

1. はじめに (1.～4. / 40 分)
2. 実習① ウェルカムアロマ
 - ・ 真正ラベンダー（ドライフラワー）の優しい香りでリラックス！
 - ・ グループの皆さんと「はじめまして」
3. 自己紹介
 - ・ あらためて私から「はじめまして」
4. アロマセラピーの基本
 - ・ AEAJ 香育テキスト 「かおりのはなし」から
 - ・ アロマセラピーを安全に・楽しく
5. 実習② (5. / 50 分)
 - ・ ラベンダーについて
 - ・ ラベンダー精油の“かおり”の違いを感じましょう！
種類／産地／メーカーなど約 5 種類 ※当日のお楽しみ
 - ・ 芳香蒸留水も試しましょう！
石鹸にブレンドする芳香蒸留水を約 3 種類 ※当日のお楽しみ
6. 実習③ (6. ～7. / 30 分)
 - ・ “自分だけ”のラベンダーの石鹸を作しましょう。
※ お好みのラベンダー精油を選びます。 ブレンドも OK！
 - ※ 芳香蒸留水でお好みの “かおり” をプラス。
7. おわりに

※ 実習①のドライハーブと実習③のラベンダー石鹸はお持ち帰りいただけます！！

※ 当日の進行により変更する場合があります。