

講座番号 20-A-30 講座名 アロマの力で若返りと認知予防教室

講座日程	第 3 木 曜日	時間	始まり 10:00	終わり 12:00	募集人員	10名
4月 16	5月 21	6月 18	7月	8月 20	9月 17	
10月 15	11月 19	12月 17	1月 21	2月 18	3月	

 ドウケアヤコ
 教授名 道家綾子 講座教室 研修室303

★教授プロフィール★

いつか結婚した時に家で出来る仕事を。とあって最初に出会ったのがアロマセラピーとリフレクソロジーでした。実際結婚して子供がアトピーになり、新たに手作り石鹸やクレイなども学びながら今までの経験を活かし、お薬に頼らず症状が落ち着いています。その後も実母の介護では口腔ケアやその他の仕事…。植物の香りのパワーを改めて実感。知っていて良かったと思いました。沢山の方に精油の香りが生活の一部となるような簡単にわかりやすく、すぐに実践できるレシピをお伝えしていけたらと思います。 資格・アロマセラピーアドバイザー

★講座概要★

ローズマリーの香りがアルツハイマー型認知症に効果があると認められていますが、植物の自然の香りは脳を活性化し、若さと健康に導いてくれます。いつまでも若々しく、健康をテーマとした簡単な運動やセルフケアを学び、体験し、すぐに使える楽しいクラフト作りをいたします。

★講座詳細紹介★

・前半30分程度、普段着のまま家事の間に行える簡単な運動やセルフケアのレッスンを行います。

・後半は心と体の若返り、健康を目的としたクラフト作りをいたします。(持ち帰り)

* 材料費+テキスト代 1,000円~2,000円/月

・ 参加日に支払い。

・ 1年間のスケジュール及び講座代金は案内状にてお知らせします。

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
 Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は1月14日現在ですので変更のある場合があります。ご注意ください。