

**R5年度 第1クールスタート!**

**島内地区福祉ひろばの講座 参加者募集!**

しまうちヘルシーテラス

『自分の健康は、自分で知る・守る・作る』をコンセプトに、3カ月の連続講座を開催いたします。充実した時間を過ごしていただけるような内容を考えています。(今後、この講座でやってみたい内容がありましたらひろばまでご連絡ください。)

**第1クールの講師:香川 知未さん**

**～アロマのある生活～**

癒し効果もあるアロマですが、どんなものを選んでいいのか?  
香りを楽しむだけ?まだまだ分からないことが多いです。  
この機会に、学んで生活に取り入れてみませんか?

★時 間 10:00～11:30 ★定員 各回 12名

★申込みは 4/3(月)から受付開始。定員になり次第受付終了

第1回目 4月 21日(金) アロマの基礎知識 どんな効果があるの?

第2回目 5月 19日(金) 生活に取り入れるにはどうしたらいいの?

アロマスプレーを作ります。材料費:¥300

第3回目 6月 23日(金) 自分好みのアロマオイルを作ってみよう!

材料費:¥500

☎ 申し込み:島内地区福祉ひろば 47-0168