

令和7年度
『アロマ美人』講座
季節ごとのアロマセラピー

季節ごとにおこりやすい不調、養生すべき臓器や器官をアロマセラピーやハーブティーでお手当する方法をご紹介します。それぞれの香りの特徴やハーブティーの薬理作用を知り、もしもの不調時に自身で選択できることを目指します。講座では、良質な材料を使用した贅沢アロマクリームやせっけんローションなどを作ります。

- 5/23** 【春の養生】 冬のため込みをしっかりとデトックス（肝を助ける）
リフレッシュとリラックスするアロマ（ストレスを癒やす）
(金)
- 7/25** 【夏の養生】 夏バテ対策ハーブ（心を養う）
夏の肌荒れ対策 紫外線からお肌を守るアロマ
(金)
- 9/26** 【秋の養生】 季節の変わり目の落ち込みに（肺・大腸の癒し）
自律神経の調整 むくみ対策アロマ
(金)
- 11/28** 【冬の養生】 寒さに強くなる(腎・膀胱の癒し)
免疫力を上げて風邪やウイルスに勝つアロマ
(金)

時 間 10:30~11:30

参加費 2,000円

※11/28はスポーツフェスタIN北として、参加料無料（材料費のみ必要）

定 員 20名

講 師 アロマハンドトリートメント協会 谷口明美先生

申込方法 各回、下記の10時より
電話または事務所窓口にて先着受付

4/25 (金) 【5/23開催分】、 6/27 (金) 【7/25開催分】
8/22 (金) 【9/26開催分】、 10/24 (金) 【11/28開催分】



名古屋市北スポーツセンター
〒462-0021 名古屋市北区成願寺一丁目6番12号
TEL (052) 917-0501 FAX (052) 917-0510

