



らいとぴあ21
連続講座企画

『Yuragi Style』プレゼント 暮らしの中のセルフケア講座



アロマって何？

興味はあるけどなんだか難しそう・・・

自己流だからきちんと学びたい！

そんなあなたにお届けするとおきの講座。

元々は日々の生活の中で植物の力を病気の
治癒や気持ちのケアに取り入れてきた私たち。

仕事、育児、家事、会議・・・

いつもがんばっている自分のために。

身近な大切な人のために。

セルフケア講座初めてみませんか？



①	5/9(金)	箕面のゆずで！爽やかな香りの天然ミストスプレー作り
②	5/23(金)	実習ヘッドケア 憂うつになる梅雨の前に、目も頭もスッキリ爽快
③	6/13(金)	天然100%手作りオリジナル美肌クリーム作り
④	6/27(金)	実習ハンドケア 日頃気付かない手指のお疲れをとりましょう
⑤	7/11(金)	箕面のゆずで、潤い&むくみ解毒オイル作り
⑥	7/25(金)	実習フットケア 足首美人、かかともキレイ☆

一時保育あり

★要予約

(申込〆切：5/4)



◀講師：春木 智恵子さん ゆらぎスタイル箕面 店長

「植物の力を活用し、自然のリズムに合わせて心豊かな暮らしを提案する」をコンセプトに、
もっと生活に馴染む精油(アロマ)の使い方を伝えるクラフト講座を開講。
また、ゆらぎストとして高齢者介護施設で、呼吸体操とケアを行い多方面で活躍中



- 期間：5月9日、5月23日、6月13日、6月27日、7月11日、7月25日（全て金曜日 10:00～11:30）
- 場所：らいとぴあ21・3F 視聴覚室(箕面市萱野 1-19-4) ●定員：20名
- 申込み：5月7日までらいとぴあ21にて（定員になり次第〆切） ●対象：興味のある方ならどなたでも
- 受講料：全6回 3,000円（別途、実費がかかる場合があります・・・1講座500円以下）