

平成22年度

東京  
ウィメンズプラザ  
フォーラム

# 誰もが楽しめる



# アロマセラピー

## ～活用例の紹介&消臭パウダーづくり～

だれもが溜めがちな疲れやストレス。緊張やストレスを解放し、健やかに過ごすためのきっかけづくりとして、簡単に生活に取り入れられるアロマセラピーによるこころとからだのリフレッシュ&リラックス法をご紹介します。お子さんやシニアの方も、障害者の方も楽しめる、様々な場面での活用例も報告します。子育て、仕事、介護、家庭で、今日から活かしてみましょ。

日時 2010年 **10**月**23**日(土) 14時～16時

内容 ①様々な場所での活用例の紹介(女性・こどもワークショップや福祉施設など)  
②アロマセラピーって“何?”  
③香り消臭パウダーづくり



講師 こころとからだの元気Lab. 大久保まりえ/堀口 美智子  
(社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター)

会場 **東京ウィメンズプラザ 2階 第1会議室B**

渋谷区神宮前 5-53-67 (※こどもの城近くです)

JR 山手線・東急東横線・京王井の頭線: 渋谷駅下車徒歩 12分

地下鉄銀座線・半蔵門線・千代田線: 表参道駅下車徒歩 7分

参加費 500円(材料費・資料代)  
※作成した香り消臭パウダーをお持ち帰りいただけます!

対象 ご興味のある方ならどなたでも  
定員 24名(申込先着順※お子さんづれOK)(※保育希望は10/4までに)  
申込方法 Eメールで元気Lab.まで、講座名・氏名・年齢・連絡先などを連絡。  
◆下記のホームページにお申込フォームあり。

**こころとからだの元気Lab. (ラボ)**

お申込・お問合せ・・・ [genki-lab@canpan.info](mailto:genki-lab@canpan.info)

東京都北区赤羽 2-58-8 代表: 堀口美智子



<http://blog.canpan.info/genki-lab/>

◆ホームページにて各種案内配信しています