

【 R3年度 生活力アップセミナーのお知らせ 】

アロマセラピストさんといっしょに♪

## アロマテラピーを楽しもう！

アロマテラピーとは、植物や果物から抽出した香り成分であるエッセンシャルオイル（精油）を使って、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法です。アロマの香りにふれながら、生活に役立つ精油の活用方法を楽しみながら学びましょう！

日時 ① 4月26日(月)

② 6月28日(月)

③ 8月23日(月)

④ 10月25日(月)

⑤ 12月20日(月) ※12月のみ第3月曜日となります

⑥ 2月28日(月)

\*感染症等の状況により、変更や中止となる場合があります。  
ご了承ください。

偶数月の第4月曜日

14:00~16:00

場所 地域生活サポートセンターとらいむ 多目的室

講師 アロマセラピスト 岩田 真理子 先生

費用 材料費：200~500円（内容により金額が変わります）

対象者 現に精神科に通院している方で、関係機関の職員から推薦があり、鎌倉市在住の方。定員6~8名程度

申し込み方法

とらいむ登録メンバーの方：お電話・来館時にお申し込みください

上記以外の方：お電話にてお問い合わせください



申し込み・問合せ先： 地域生活サポートセンターとらいむ

(鎌倉市由比ヶ浜 2-2-40 KFビル4階)

TEL 0467-61-3205 担当：岩田・丸