

【 R4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25日(月)
  - ② 6月27日(月)
  - ③ 8月22日(月)
  - ④ 10月24日(月)
  - ⑤ 12月26日(月)
  - ⑥ 2月27日(月)

偶数月の第4月曜日

13:30～14:40 または

14:50～16:00

\*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。

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 **※開催月の1日から申し込み受付開始です**

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