

大人キャンパス

21 弾



スキヤット

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。
ちょこっと覗いてみませんか？
毎月第1水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

すきま時間でできるセルフケア？

『ハンドアロマタッチで幸せなひと時を』

講師 アロマタッチセラピスト 吉田 友里 さん

6月5日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00 セルフハンドケア講座

11:10～11:45 ほっこりタイム

ところ : 滋賀県立男女共同参画センター
G-NETしが 1階 交流室

参加費 : 300円 ハンドクリーム代（香りを選んでお持ち帰り）

持ち物 : ハンドタオル

参加者 : 県民どなたでも10名

託児
無料！

☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせ

はこちらのフォームから



E-mailでの申し込みはこちらから npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。
<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海

〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2

【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621

E-mail npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

【共催】滋賀県男女共同参画センター“G-NETしが”

*G-NET カフェは『G-NETしが』と『IYOU淡海』が協働して開催する講座です。



～アロマタッチで期待できる効果～

☆ 触れることで心身の緊張を緩め、ストレスが軽くなる

☆ エッセンシャルオイルは 0.2 秒で脳に届き、心身への健康につながる

☆ 脳内が幸せホルモンで満たされる

忙しい日々の中でも幸せ気分になれる方法をお伝えします。

数年前、家族の病気や家族関係に悩んだ時、心理学や脳科学を学びました。その中で自分の心と体を整える「セルフケアの時間を取る事」が大切だと気づき、忙しいなかでもできる・香り×触れる・のハンドアロマタッチをお伝えしています。

今回は、ハンドクリームに **ドテラ**のエッセンシャルオイルを加えて、**好きな香りのクリームを作ってください。**

ドテラは「純粋な天然のエッセンシャルオイルを通して、世界中の人々の健康に貢献したい」という願いのもと、米国で設立された会社です。ラテン語をもとにした『doTERRA (ドテラ)』には、「地球 (TERRA) からの贈り物」という意味が込められています。ドテラのエッセンシャルオイルは厳しい検査を通り抜けた『純粋セラピー等級』というものにあたり、従来のセラピー等級の質をはるかに超えたオイルです。



アロマタッチセラピスト 吉田友里 さん

次回 第21弾 7月3日(水) 開催予定です。お楽しみに!!

参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名	ご連絡先 (携帯電話)			
託児の申込 有 ・ 無	ふりがな お子様の名前		ふりがな お子様の名前	
	年 齢	才 ヶ月	年 齢	才 ヶ月

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。(締め切り 5月30日)

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。