

# ホッとひといきママ講座

いずれも月曜日、10:00~11:30(全3回)

## 第1回 11/25

### 生活の中で楽しむハーブ

ハーブについての基礎知識を学び、ハーブティーを楽しみ、その香りに癒されましょう。活用方法もご紹介します！

実習：小さなハーブの花束づくり

講師：フラワーセラピスト / ハーブコーディネーター  
小山 阿希代 氏



## 第2回 12/2

### ハンドマッサージでリラックス

自分も家族も気軽に楽しめるハンドマッサージ。

効用やコツを学んで家でも実践しましょう！

実習：マッサージ、ハンドトリートメントオイルづくり  
※マカデミアナッツオイルを使用予定

講師：AEAJ認定アロマセラピスト  
中川 富久美 氏



## 第3回 12/16

### ママのための小さなハーブ音楽会

美しく自然な豊かな響きと振動音、こころよいしあわせな時は、いつも頑張っているママへのプレゼント。

体験：ハーブの生演奏、実際に触ってみましょう♪

講師：アイリッシュハーブ奏者  
梶 伸子 氏



※写真はイメージです。

※アレルギーについては、自己責任においてご参加いただきますようお願いいたします。

- ◆会場：大和市文化創造拠点 シリウス 6階  
生涯学習センター612文化創造室
- ◆対象：大和市内在住・在勤の未就学児までを持つ母親、  
全3回参加できる方
- ◆定員：先着20名
- ◆参加費：1,200円(全3回分、材料費込)  
※初回にお支払いください。返金はできません。  
※11/23(土)以降のキャンセルは、キャンセル料300円がかかります。
- ◆保育：ひとり500円/回【若干名。1歳以上未就学児まで】  
※講座申込と同時に要予約。11/17(日)まで、または定員になり次第〆切
- ◆持ち物：筆記用具
- ◆申込：10/26(土) 10時~受付開始  
お電話または6階生涯学習センター窓口へ



〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

■アクセス■  
小田急江ノ島線・相鉄本線  
大和駅徒歩3分

※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。



■ホームページ■

<https://yamato-bunka.jp>

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。

お申込み・お問合せ 大和市生涯学習センター 046-261-0491