



健康講座 冬に負けない！ 漢方とアロマライフ

いずれも**火曜日** 19:00～20:30（全3回）

第1回 11月26日 冷えとむくみを改善！

漢方的に捉えた体質の見方と、ご自身の体質について

実習：バスオイルづくり

天然精油と植物オイルをブレンドし、体質に合わせて作りましょう



第2回 12月3日 風邪や肩こりを撃退！

風邪や肩こりに用いられる葛根湯、生薬の説明と特徴について

実習：葛根湯づくり

生薬をブレンドしてオリジナルの葛根湯を作りましょう

漢方+アロマ



第3回 12月10日 乾燥予防をしっかりと！

ハーブについてのお話しと乾燥や痒みを予防する方法について

実習：クリームづくり

ハーブや好みの精油をブレンドし、乾燥予防のクリームを作りましょう

漢方

アロマ



講師

AEAJ認定アロマセラピスト / JAMHA認定シニアハーバルセラピスト
ハーブアート認定漢方精油アドバイザー
青木 恵里子 氏

ラベンダー精油で頭痛が消えたのをきっかけに、より深く学びたくなり、様々な資格を取得。
現在はカルチャーセンターや公共施設などで漢方やアロマについて教えている。

※写真はイメージです

- ◆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611調理実習室
- ◆対象：大和市内在住・在勤の方、全3回参加できる方
- ◆定員：先着24名
- ◆参加費：1,500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。
※11/24(日)以降のキャンセルは、キャンセル料300円がかかります。
- ◆持ち物：筆記用具、ふきん2枚(手拭き・食器拭き用)
- ◆申込：10/27(日) 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>

※本講座ではIH調理器具を使用します。

※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。

※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