

「ストレスをケアするための リフレッシュ・アロマセラピー」

病は気からというように、心の状態が病気や症状と関連しているといわれています。過剰なストレスが続くと「心身症」「神経症(ノイローゼ)」「うつ病」などの病気を発症することがあります。

それらは怒りや不安、抑圧、強い不満や葛藤など心理的なストレスや過労、感染、不眠、生活習慣の乱れなど身体的なストレスから生命力が低下して、ホメオスタシス(恒常性維持調節機能)が破綻し発症すると考えられています。

だからこそ、リラックスすることはとても大切！！

アロマセラピーを生活に取り入れると、ストレスの多い生活の中でも心身の疲労、肩こり、腰痛、風邪などの日常的な症状を改善し自律神経や体調を整え、健康を維持増進し病気の予防に大いに役立ちます。

日頃のストレスケアに、アロマセラピーを体験してみませんか？

関西アロマセラピスト・フォーラムの理事で看護師の宮里先生が、アロマセラピーの効果をお話した後、ハンドマッサージを体験していただきます。丹波の里でリラックスを満喫しにいらして下さい。



日時:平成22年3月14日(日) 10:45~12:35

会場:農村環境改善センター (丹波市春日町国領)

※国領郵便局のすぐ東隣り

主催:株式会社田舎元気本舗

協力:NPO法人関西アロマセラピーフォーラム

(特)宝塚NPOセンター

●お問い合わせ (0795)70-3200(平野)

※ 詳しくは裏面をご覧ください。

講師紹介:宮里文子

日本アロマセラピー学会評議員/関西支部幹事/認定看護師/NPO 法人日本ホリスティック
医学協会認定生活習慣病予防指導士

1995年神戸市医師会看護専門学校卒業。人工透析室勤務後、産婦人科、高度不妊治療センターに勤務しながらアロマセラピーを取り入れる。2007年よりフリーのアロマセラピスト・ナースとして私立高校の非常勤講師や、社会福祉協議会での講師活動の他、訪問看護ステーションや病院からの依頼にてアロマセラピー導入のサポートや、訪問アロマセラピーを行う。現在はホスピス、レディース科、産婦人科医院でのアロマセラピーを担当している。



NPO法人関西アロマセラピスト・フォーラム <http://aroma-kansai.org/>
〒665-0842 兵庫県宝塚市川面3-23-12大門医院内
e-mail: otoiawase@aroma-kansai.org 電話: 070-6564-4050

アロマセラピー&手作り石けん 実践講習



丹波の地域資源を活かした都市との交流ツーリズム・・・それを総称して丹波ニューツーリズムと呼んでいます。この度、丹波ニューツーリズムのメニュー開発の一環として、“**リラクゼーションと美と健康**”をテーマに、女性のための公開セミナーを開きます。アロマセラピストの宮里文子先生には「リフレッシュ・アロマセラピー」の実践講習、そして安達好子先生（春日町エコの会代表）による「手作り石けん」の実技講習です。石けんはオーブオイルと丹波大納言小豆やよもぎ、ハーブなどでつくります。



早春の息吹あふれる丹波で、リフレッシュする楽しい時間を！どなたも気軽にご参加ください。

早春の息吹あふれる丹波で、リフレッシュする楽しい時間を！どなたも気軽にご参加ください。

- ◆日時 **2010年3月14日（日）10:30～16:30**
- ◆会場 **農村環境改善センター（丹波市春日町国領）**
国領郵便局の東隣の建物です。
※電車で来られる方は、JR黒井駅着 AM10:04 に、お迎えに行きます。
- ◆講師 アロマセラピー 宮里文子先生 ※詳しくはチラシの裏面をお読みください。
手作り石けんづくり 安達好子先生
- ◆主催 株式会社田舎元気本舗（丹波市春日町波市春日町野上野21）
- ◆協力 NPO法人関西アロマセラピーフォーラム／(特)宝塚NPOセンター
- ◆参加費 **4,800円（昼食代・材料費など含む）**
※講習で作ったマッサージオイルや石けんはお持ち帰りいただきます。
- ◆持参品 エプロン、マスク、フェイスタオル1枚
- お問い合わせ → TEL(0795)70-3200(平野)

□スケジュール

- 1) 10:45～12:35 リフレッシュ・アロマセラピー 実践講習
- 2) 12:40～13:20 昼食（春のお弁当）
- 3) 13:30～14:20 里山散歩とよもぎ草摘み
- 4) 14:20～16:30 手作り石けん 実技講習

参加お申込みは→ FAX (0795) 70-3232 または info@ing-hompo.com

お名前 _____

ご住所 〒 _____

TEL () _____ FAX () _____

E-mail : _____