



アロマ&ハーブ 1日講座



初めての方でも楽しめる実習付き講座
毎回お持ち帰りいただけるクラフト付き！



時間	13:30～15:30 受付 13:15～
場所	本館2階 レンタルスペース1
定員	各10名(要予約)
持ち物	10月のみ バスタオルの指定があります

料金 各回 2000 円 (材料費別途)

1 回完結レッスンで受講しやすい！

申込先 中之島図書館 1 階管理事務所

電話：06-6203-0474

メール：eventyoyaku@nakanoshima-library.jp

講座ご案内

2018 年	
<u>4月28日(土)</u>	ローズボール アロマテラピーやメディカルハーブとしてのローズの効能を学び、ハーブティーレベルのローズの蕾で作るローズボールは可愛くてアンティークなインテリアになります。
<u>6月9日(土)</u>	ハーブで口腔ケア 歯磨き粉には合成界面活性剤や発泡剤など化学物質がたくさん含まれています。また、口腔内の常在菌も一気に殺してしまうマウスウォッシュもあります。ハーブやスパイスの力をもらって安全で気持ちも爽やかになる歯磨き粉・マウスウォッシュを作ってみませんか？
<u>8月4日(土)</u>	ハーブボール タイの伝統的な健康法、ハーブボールを色々なハーブを使って作ります。作っている時も、蒸らして自分や大切な家族に手当てしている瞬間も、とても幸せな時間が広がります。
<u>10月13日(土)</u>	ハンドマッサージを学ぼう！ 手にふれ、温めるということは自律神経を整え、身体や心のバランスもとります。AEAJ ハンドセラピスト認定教室を主宰する講師が、精油を希釈した上質の植物オイルを使ってハンドマッサージの基本をお伝えします。バスタオルをお持ちください。
<u>12月8日(土)</u>	紫根軟膏 古くは江戸時代、華岡青洲が作り出した紫雲膏は当時万能薬として用いられました。その「ムラサキ」の根、紫根を使って軟膏を作ります。カサカサ踵、赤ちゃんのオムツかぶれ、そしてアンチエイジングにと、万能です。
2019 年	
<u>2月9日(土)</u>	ハーブキャンディ&うがい薬 インフルエンザ蔓延の季節。ハーブの力がいっぱい詰まったのど飴と抗菌作用のある芳香蒸留水を使ったうがい薬を作ってみましょう！

講師： 西山 章子

～植物を通して命と向き合う～をコンセプトにアロマやハーブを使った「優しい生活」を提案しながら、疲れた心や身体を元気にしたいとアロマセラピストとしても活動。

AEAJ 認定

アロメインストラクター・アロマセラピスト・アロマブレンドデザイナー

JAMHA 認定

シニアハーバルセラピスト・ハーバルプラクティショナー

ハンドメイド石鹸職人

アロマとハーブの教室・オーガニックアロマテラピーサロン Aunt Elder 主宰



●お問合せ

大阪府立中之島図書館 (国指定重要文化財)

指定管理者 株式会社アスウェル (072-939-7861)

住所：大阪府大阪市北区中之島 1-2-10 1F 管理事務所

TEL：06-6203-0474 (図書館代表)

FAX：06-7222-3894

HP：http://www.nakanoshima-library.jp (図書館外部サイト)



●図書館開館時間

- ・月曜日～金曜日／9:00-20:00
- ・土曜日／9:00-17:00

●図書館休館日

- 日曜日・祝日
- 3月・6月・10月の第2木曜日
- 12月29日から翌年の1月4日まで



●交通アクセス ※大阪市役所東隣

- ・地下鉄御堂筋線「淀屋橋」駅・京阪本線「淀屋橋」駅 (1号出口) 北東へ約300m
- ・京阪中之島線「大江橋」駅 (6番出口) 東へ約300m
- ・京阪中之島線「なにわ橋」駅 (1番出口) 西へ約300m

※図書館に駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。