



仕事や育児、家事のストレスたまっていませんか？



こころとからだをリフレッシュ



2012年

3/6

火

アロマで簡単セルフケア

アロマセラピー（芳香療法）は、家庭で手軽にはじめることができる健康法の一つとして、大変注目されています。アロマセラピーの効果と正しい使い方を知って、日々の暮らしに取り入れてみませんか。

【講演時間】 14:00～15:30

【場 所】 明石市生涯学習センター学習室1
(アスパア明石北館7階)

【料 金】 無料

【対 象 者】 女性（先着順・定員100名）



講師

あいはら ゆか
相原 由花 さん

ホリスティックケアジャパン 代表取締役



2000年英国ITEC認定アロマセラピストとなり、翌年より関西医科大学心療内科学講座研究員となる。現在ホリスティックケアプロフェSSIONALスクール学院長であるほか、関西医科大学他教育機関等において、非常勤講師を務める。



講演時間中は一時保育をご利用いただけます

1歳半～就学前児童を対象に実施（保険料としてお子さん一人100円・要予約）

受講者のみ

体験無料ハンドマッサージ

▼受付時間：（前半）13:00～、（後半）15:30～

セミナー受講者のうち希望者は、講演の前後に無料のハンドマッサージを体験できます。（5分程度）

※順番に体験していただきますので、希望の時間に体験いただけない場合や、お待ちいただく場合がございます。

どなたでも

女性のための
健康に関する相談（無料）

▼受付時間：（前半）13:00～、（後半）15:30～

性やからだに関する不安・悩みをもつ女性のための健康相談です。

日頃から女性の健康の研究や教育にたずさわっている看護職が誠意を持って対応します。

主催：明石市

協力：兵庫県立大学看護学部 母性看護学

☎ お申込み・お問い合わせ

2月7日（火）9:00～ 男女共同参画課にてTEL・FAX・E-mailで受付

明石市コミュニティ推進部 男女共同参画課

〒673-0886 明石市東仲ノ町6-1 アスパア明石北館7階

TEL (078) 918-5611 FAX (078) 918-5617

E-mail danjyo@city.akashi.lg.jp

休館日 月曜日（祝日と重なる場合はその翌日）、年末年始

※申込みにあたってお預かりする個人情報は、本企画以外の目的で使用することはありません



◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分

◎お車でのお越しの際は、アスパア明石駐車場（有料）等をご利用ください

