

講座を受講される方へ * 発熱や咳など体調がすぐれない時は受講をお控えください。キャンセルの場合は必ず連絡してください。



摂津市立男女共同参画センターウイズせつつ

女性の健康週間企画
女性のための心とからだの
トリセツ講座③

アロマで癒やす 私のカラダ

私だけのアロマバームづくり

日々の生活や仕事に追われるストレスや、加齢による身体の不調を和らげるために、アロマを使ってみませんか。アロマセラピーは植物から抽出した香り成分によって、心や身体のトラブルを緩和し、健康や美容に役立つ自然療法です。今回は、香りを楽しみながら乾燥が気になる部分に使える、自分だけのアロマバーム（軟膏）を作ります。

※厚生労働省が定めた「女性の健康週間」は、毎年3月1日～3月8日です。ウイズせつつでは、女性の身体の不調を改善する養生法や、運動、アロマセラピーの効用などを学ぶ、女性の健康生活講座を開催しています。



3/15 (金)

10:00～11:30

会場 男女共同参画センター交流室

(摂津市立コミュニティプラザ1階)

講師 柏原 晴佳 / 野間 明奈

(石鹼工房コクーンアドバイザー/アロマ検定1級・化粧品検定1級)

定員 15人 **対象** 女性

参加費 800円

※一時保育は、3月10日(日)までに要予約。摂津市内の方優先。先着順。

問い合わせ・申込み: 摂津市立男女共同参画センター・ウイズせつつ

TEL: 06-4860-7112 / FAX: 06-4860-7113

おこさんの
一時保育
無料

大坂モノレール摂津駅前にある石鹼工房「コクーン」。コクーンが目指すのは「肌を育てる」スキンケア。そのままのあなたが、一番輝く姿であることを願って、今日の肌に合ったケアを、あなた自身で選べるように支えます。



ウイズせつつ 検索 専用フォーム

主催: 摂津市 ※男女共同参画センターの事業は、「第4期摂津市男女共同参画計画 ～ウイズプラン～」に基づいて開催します。

3 すべての人に健康と福祉を



5 ジェンダー平等を実現しよう

