

長岡京市立中央公民館主催

中央公民館 市民企画講座(企画者:清水 陽子さん)

アロマトリートメント体験講座

～フェイシャルマッサージ体験～



フェイシャルはセルフで行います
(メイクのままでもOK)

アロマを通してリラックス・リフレッシュする方法を学びます。

アロマトリートメントオイル作りとマッサージ体験(フェイシャル、ヘッド、ハンド)を行います。アロマの香りとマッサージで、ゆったりと癒されてみませんか？

日時：平成31年2月23日(土)

午後 1:00 ~ 3:00

場所：長岡京市立中央公民館 1階 レクリエーション室

講師：AEAJ認定アロマセラピーインストラクター 清水 陽子さん

対象：市内在住・在勤の方

定員：先着 10名

参加費：1,000円 (材料費として)

持ち物：バスタオル、マスク、水分補給用の飲み物

申込：平成31年2月1日(金)午前11時から受付開始

電話、FAXまたは公民館窓口へ ※妊娠中の方はご遠慮ください。



かして暮らしく
長岡京

【お申込み・お問合せ】

長岡京市立中央公民館

TEL:075-951-1278

FAX:075-955-4774

☆市民企画講座 企画者(清水さん)より

【企画の思い】

家庭、職場、学校、地域などストレス社会を生きている人に、アロマやハーブの良さを伝え、リラックス・リフレッシュしてもらいたい。

【企画のねらい】

- ①嗅ぐ 香りによるリラックス効果
- ②作る 製作をやりとげる幸福感、達成感、満足感を得る
- ③触れる 優しいタッチングで不安や孤独感の軽減



「中央公民館 市民企画講座」とは…

応募者の方が自ら講師となり、中央公民館の講座を企画・実施するものです。

講座内容は長岡京市第4次総合計画(第1期基本計画)から中央公民館が抽出する6テーマの中から選択し、そのテーマに合った講座を企画していただきます。

長岡京市内で活動する個人・団体・企業であれば、どなたでも企画・応募することができます。詳しくは、中央公民館までお問い合わせください。

6つのテーマ:①子育て ②健康・福祉 ③高齢者 ④防災・安全 ⑤環境 ⑥市の魅力発信

【平成30年度 実施予定企画】

応募者	企画名	テーマ
西村 日出男 さん	長岡京市民大学	⑥
清水 陽子 さん	季節のアロマ&ハーブ講座	②
小矢野 由美 さん	ミニミニえほんのひろば	①
乙訓医療生協長岡京支部 さん	脳いきいき教室で認知症予防	②③
乙訓地名詩編纂「チーム乙訓」さん	みんなで創ろう乙訓の景観カード	⑥
小林 仁 さん	筋カトレーニング	②③
福羅 敦子 さん	3B体操でいきいき楽しく筋力アップ	②
菅 美和子 さん	ふれて成長を感じよう!親子たいそう	①
川内 尚美 さん	音楽で遊ぼう!未就園児のための知育リミック 音楽で遊ぼう!小学生のためのトーンチャイム演奏体験	①
森田 佐代子 さん	笑って楽しく健康体操	③
A・Kクラブ さん	元気に長生き!生き!生き!	②

応募者	企画名	テーマ
山田 正子 さん 北村 貴子 さん	アロマ、ハーブ、お花を使って健康に	②
小牧 理絵子 さん	心と体を健やかに ヨーガ・セラピー	②③
三上 隆 さん	優しい遺言書の作り方	②
水島 啓子 さん	椅子に座って 楽しく運動を!	③
長岡京吟詠会 さん	詩吟で元気に!	③
土居 亜季 さん	作ってみよう布ナプキン &やってみよう月経血コントロール	①②
澤田 和子 さん	笑って子育て	①
岩佐 美千子 さん	東洋医学とタッチフォーヘルス	②
童謡コーラス「四つ葉会」さん	高齢者のためのヴォイストレーニング	②③
山内式気功体操 さん	みんなで元気にな~れ!「細胞からのよみがえり」	②
NEW 中川 久徳 さん	身近な防災~備えておこうその時のために~	④
NEW 長岡京市環境の都づくり会議 さん	竹林で百人一首を楽しもう!	⑤

※企画名は変更になる場合があります。