

毎月第1木曜日開催!

医療従事者がお伝えする!

手軽にセルフケア アロマスプレー づくり体験会

天然の香りで、心とからだをやさしく整える時間を。
はじめての方も大歓迎です♪

作ったスプレーは
お持ち帰り
いただけます♪

毎月テーマに合わせて、オリジナルアロマスプレーを作ります

今後のテーマ



6/4(木) 13:30~14:30
はじめ気分をリフレッシュ
「梅雨のすっきりアロマスプレー」



11/5(木) 13:30~14:30
風邪予防シーズンに
「免疫サポートの香り」



7/2(木) 13:30~14:30
暑さ・イライラ対策に
「夏のクールダウンスプレー」



12/3(木) 13:30~14:30
1年頑張った自分へ
「ご褒美リラックスアロマ」



8/6(木) 13:30~14:30
ぐっすり眠りたい方へ
「夏の睡眠アロマスプレー」



1/7(木) 13:30~14:30
新しい一年を心地よくスタート
「前向きアロマスプレー」



9/3(木) 13:30~14:30
夏の疲れをやさしく整える
「リセットアロマスプレー」



2/4(木) 13:30~14:30
花粉シーズンを快適に
「花粉対策アロマスプレー」



10/1(木) 13:30~14:30
季節の変わり目の空間ケアに
「空間ケアアロマスプレー」



3/4(木) 13:30~14:30
心をやさしく整えたい時に
「リセットアロマスプレー」

こんな方におすすめ

- ✓ 最近なんとなく疲れやすい
- ✓ 気分転換したい
- ✓ 香りが好き
- ✓ 自分を整える時間がほしい
- ✓ セルフケアを始めてみたい
- ✓ 癒されたい

香りで
自分を
やさしく
整える時間を♪

体験会の流れ(約60分)

- 1 ごあいさつ・自己紹介
- 2 今月の香りのご紹介
- 3 香りの深呼吸体験
- 4 オリジナルスプレー作成



作成したスプレーは
お持ち帰りいただけます♪

詳細

- 参加費：各回 **2,500円** (税込)
(アロマスプレー+次回割引券つき)
- 定員：5名(予約優先)
- 所要時間：約60分
- 場所：熊本市南区御幸笛田
※詳細はお申し込み後にご案内します。
※駐車場：みゆきの里和楽

お問い合わせはこちら

▶(株)笑健(みゆきカレッジ事務局)
096-378-2323

講師

臨床看護師歴14年 津々見知里

日々自分の心や身体を大切にセルフケアの一つとして
アロマセラピーをお伝えします。

みゆきカレッジ講師 NARD JAPAN 認定アロマ・インストラクター