

2025年度 第3期 府中市生涯学習センター
定期講座 シラバス

講座名	16	暑さを乗り越えた自分をねぎらう コーピング・アロマテラピー
受講日	10/20・27、11/10・17、12/8・22	
時間	10:30～12:00	
場所	もくせいはなみずき	
講師	メディカルアロマアドバイザー 古賀葉月	



実施日	講座内容	
10月20日(月)	 <i>watercolor</i> <small>Amat d'œuvre ? Revisited from the French art</small>	<p>～ 和ハッカ ～ 秋の花粉や風邪症状は軽いに限ります！</p>
10月27日(月)		<p>～ ベルガモット ～ 秋の夜にリラックスできる香りでハッピー</p> 
11月10日(月)		<p>～ セージ ～ 師走を前に全身強壮作用で頑張ってみよう！</p>
11月17日(月)		<p>～ クラリセージ ～ ホルモンバランスの不調は早めに緩和です</p> 
12月8日(月)	 <i>Cypress.</i>	<p>～ サイプレス ～ 年末は感染症に気を付けましょう</p>
12月22日(月)		<p>～ ラベンダースーパー ～ 一年の終わりは心身共にリラックス</p> 
持ち物	<p>筆記用具・飲み物 畳に座ります。気になる方はバルタオルをご持参ください。</p>	
注意事項	<p>・簡単なマッサージとストレッチをしますので動きやすい服装でお越しください。 ・成分濃度が凝縮された天然精油を使用しますので、妊娠中や授乳中の方、乳幼児を連れてのご参加はご遠慮ください。 ・大人のリラックスを兼ねる時間ですので、小学生以下のお子様の同伴はご遠慮ください。</p>	