



誰でもできる! 若さを保つちょっとした方法

毎日元気いっぱいにご過ごしてある日
ふと歳をとったなと感じたことはありませんか?
目はかすみ、腰や膝が痛み、肌のたるみや
シミが気になりだして鏡を見るのもイヤになったり…。
歳には逆らえないわ…、とあきらめてはいませんか?
大丈夫! 年齢なんてひとつも気にすることはありません。

あなたの影に忍び寄る老化を嫌わないで、うまく遠ざける方法がここに!

Brilliant Generation(ブリリアント・ジェネレーション) = 素晴らしい世代は人生の経験や知識を積んだ人が受け取る最高のプレゼント! なかったことにするのも、輝かせるのもあなた次第!

生涯現役! 介護予防につながる

若さを手に入れるハーブ・アロマ講座

おうちでできる美容法&健康法がいっぱいの植物療法!

1月 17日(木)・24日(木)・29日(火)
2月 6日(水)・19日(火)・28日(木)
3月 5日(火)・19日(火)・29日(金) 時間 (1部)10:00~13:00
(2部)14:00~17:00

受講料 2,000円 (材料費・消費税は別途) お茶とお菓子付

- ◆ 材料費は200~500円。内容によって異なります
- ◆ 希望の講座を好きなように受けられます(1Day講座です)
- ◆ 「ういちずはーぶ生活研究所」会員割引あり
- ◆ 初心者大歓迎!!

冷え・頭痛・肩こり・イライラ・便秘・生理痛…、
毎日のちょっとした不調、どうしていますか?
不調はあなたの魅力を台無しにします。
その場しのぎの対処療法では老化を早めてしまいます。
健康な心と身体があってこそ「若い」と言えるのです。

会員募集中

入会金 0円!

講師:ハーブ・インストラクター
中医アロマ・アドバイザー
介護予防アドバイザー

三尾 えみ

☆ 裏面もご覧ください。

下記の■5項目添えて、お申込みください ※B.G夜会のお申し込みは◆お名前◆希望日◆人数を教えてください。

①携帯（090-5136-0871）直接お電話 or ショートメールで

- お名前（ふりかな）：
- ご職業：
- 生年月日（わかれば時間も）： ※先天の精（生まれた時の健康状態をみます）
- ご連絡先お電話番号：
- ご希望の講座：

	1/17 (木)	1/24 (木)	1/29 (火)
1月 1部) 10:00~13:00 2部) 14:00~17:00	アロマ1Day講座 「アロマセラピー概論」 ・アロマセラピーの有用性 ・陰陽五行説と私たちの身体 (実習) ルームフレグランス ・お茶とお菓子	アロマ1Day講座 「中医アロマセラピー」 ・10種類の中医アロマをご紹介 活用方法など。 (実習) トリートメントオイル ・お茶とお菓子	アロマ1Day講座 「風邪対策アロマ」 漢方処方では精油を選ぶ ・あなたの風邪はどのタイプ (実習) ヴェポラップ風軟膏 ・お茶とお菓子
18:30~20:30 京都テルサ・うら京都 女性起業家支援プロジェクト	B.G夜会 テーマ：自分の理想と現状	B.G夜会 テーマ：	B.G夜会 テーマ：
	2/6 (水)	2/19 (火)	2/28 (木)
2月 1部) 10:00~13:00 2部) 14:00~17:00	ハーブ1Day講座 「西洋のハーブと東洋の生薬」 ・代表的なハーブをご紹介 (実習) ハーブティー (シングルとブレンド) ・おまじないのお茶とお菓子	ハーブ1Day講座 「魔女の薬草学」 ・効能や逸話、活用方法など。 (実習) ハーブティンクチャー おまじないのお茶とお菓子	ハーブ1Day講座 「スパイスの話」 ・効能や逸話、活用方法など。 (実習) ハーブソルト(お料理用) ・おまじないのお茶とお菓子
18:30~20:30 京都テルサ・うら京都 女性起業家支援プロジェクト	B.G夜会 テーマ：	B.G夜会 テーマ：	B.G夜会 テーマ：
	3/5 (火)	3/19 (火)	3/29 (金)
3月 1部) 10:00~13:00 2部) 14:00~17:00	アロマ1Day講座 「香りの化学」 ・精油の成分と特性 ・心に働きかけるアロマ (実習) ルームフレグランス ・お茶とお菓子	アロマ1Day講座 「魔女的アロマセラピー」 ・おまじないに使われるアロマ 用途、ブレンドなど。 (実習) トリートメントオイル ・お茶とお菓子	アロマ1Day講座 「気血津液弁証アロマ」 漢方処方では精油を選ぶ ・あなた気血水はどのタイプ (実習) 体質別 ケアオイル ・お茶とお菓子
18:30~20:30 京都テルサ・うら京都 女性起業家支援プロジェクト	B.G夜会 テーマ：	B.G夜会 テーマ：	B.G夜会 テーマ：

B.G夜会 エイジレスに暮らしていくために、いつまでも若くありたいと願っている人たちで、体験や知識や情報などをシェアする茶話会形式のミーティングです。2回目からは参加者で次のテーマを決めます。気軽にお電話ください。仕事や介護で疲れている方、お話ししたい方、聞きたい方、お待ちしております。(参加費500円) ※お茶とお菓子をご用意しています。

場所：京都府男女共同参画センター らら京都 京都テルサ東館2F 交流コーナー または会議室
電話：075-692-3433

《お申込・お問い合わせ》

※3日前までに（お名前・連絡先・ご希望の日時等）下記にてお申込ください。
※材料等準備等のため2日前から50%のキャンセル料が発生いたしますのでご注意くださいませ。

主催：Witch's Herb 生活研究所 受付担当：三尾（みお）
携帯：090-5136-0871 メール：xoxo-boo@live.jp H.P：http://www.bibbidi-bobbidi-boo.jp/

共催：京都府男女共同参画センター らら京都