

# ブリリアント・ジェネレーション



毎日元気いっぱいにご過ごして、ある日ふと  
歳をとった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！

**ブリリアント・ジェネレーションとは素晴らしい世代のこと**

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、輝かせるもあなた次第！

もっともっと知りたくなる！ 介護予防にもつながる

## 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 & 健康法がたっぷりの植物療法！

11月 7日(火)・17日(金)・27日(月)

場所 京都テルサ東館2F

12月 5日(火)・12日(火)・21日(木)

時間 (1部) 10:00～12:30

1月10日(水)・20日(土)・30日(火)

(2部) 13:30～16:00

(夜会) 18:00～20:00 ※1階小会議室

受講料 2,500円 税込(材料費は別途)お茶とお菓子付 (初回は体質診断のアドバイス付)

- ◆ 材料費(税込)は裏面に記載しています。
- ◆ 希望の講座を好きな時間帯、好きな回数受けられます(1Day講座です)
- ◆ 「ういちずはあぶ生活研究所」会員に登録すると割引があります
- ◆ 初心者大歓迎！！

各定員：3名

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。

1 Day講座3回受講(予約)  
で会員登録できます。  
会員になれば  
受講料10%OFF!!

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

☆ 裏面にスケジュール記載しています

■1Day講座のお申し込みは、下記の5項目添えて

- お名前(ふりかな):
- ご職業:
- 生年月日時 : (体質診断をします)
- ご連絡先お電話番号:

◆B..G.夜会のお申し込み

- ◆お名前
- ◆希望日

●Witch'sHerb 生活研究所の各種講座を受けると  
3回毎に精油をプレゼントしています。

●ご希望の日時: ☎090-5136-0871 (三尾)まで ショートメールまたは直接お電話ください。

|  | 11/ 7 (火)   | 11/ 17 (金)   | 11/27 (月)   |
|--|---|--|---|
| <b>11月</b><br>1部) 10:00~12:30<br>2部) 13:30~16:00 | <b>メンタルハーブ1Day講座</b><br>「魔女の薬草学」<br>・お酒より酔わせるお茶<br>・効能や逸話、活用方法など<br>(実習) ハーブティー(魔女の媚薬)<br>材料費500円 | <b>中医アロマ1Day基礎講座</b><br>「中医アロマ概論」①<br>・陰陽五行説と私たちの身体<br>・五感を呼び戻しましょう<br>(実習) あなただけのケアオイル<br>材料費800円           | <b>アロマ1Day基礎講座</b><br>「アロマセラピー」<br>・精油について<br>・精油の選び方や活用法<br>(実習) 手練りせっけん<br>材料費800円                              |
| 18:00~20:00<br>京都テルサ東館1F小会議室                     | <b>B.G夜会</b><br>テーマ:  | <b>B.G夜会</b><br>テーマ:   | <b>B.G夜会</b><br>テーマ:  |
|  | 12/ 5 (火)   | 12/12 (火)  | 12/21 (木)   |
| <b>12月</b><br>1部) 10:00~12:30<br>2部) 13:30~16:00 | <b>中医アロマ1Day基礎講座</b><br>「陰陽学説とアロマ」②<br>・眠りを誘う香り<br>・陰陽の代表的なハーブ<br>(実習) おやすみ用コロソ<br>材料費1000円       | <b>メディカルハーブ1Day講座</b><br>「ハーブと生薬」<br>洋の東西、身体に有用な植物を<br>ご紹介します。活用法も。<br>(実習) ブレンドティー<br>不老長寿のお茶を調合<br>材料費500円 | <b>食のハーブ1Day講座</b><br>「スパイスの話」<br>・世界を代表するスパイス<br>・スパイス効かせたクッキング<br>(実習) ハーブソルト(お料理用)<br>材料費800円                  |
| 18:00~20:00<br>京都テルサ東館1F小会議室                     | <b>B.G夜会</b><br>テーマ:  | <b>B.G夜会</b><br>テーマ:   | <b>B.G夜会</b><br>テーマ:  |
|  | 1/ 10 (水)   | 1/20 (土)   | 1/30 (火)  |
| <b>1月</b><br>1部) 10:00~12:30<br>2部) 13:30~16:00  | <b>中医アロマ1Day基礎講座</b><br>「八綱弁証とアロマ」③<br>・身体の不調や病気を見立て<br>・風邪の症状、どのタイプ?<br>(実習) ペパラップ風軟膏<br>材料費500円 | <b>中医アロマ1Day基礎講座</b><br>「気血津液弁証とアロマ」④<br>・あなたの巡り度は?<br>・冬こそゆっくりお風呂に入る<br>(実習) エプソムソルト入浴剤<br>材料費500円          | <b>薬用ハーブ1Day講座</b><br>「ティンクチャーについて」<br>ハーブの活用法<br>アルコール、オイル、ピネガー...<br>ハーブの有効成分抽出法<br>(実習) ハンガリーウォーター<br>材料費1000円 |
| 18:00~20:00<br>京都テルサ東館1F小会議室                     | <b>B.G夜会</b><br>テーマ:  | <b>B.G夜会</b><br>テーマ:   | <b>B.G夜会</b><br>テーマ:  |

**B.G 夜会** 「疲れは若さを奪います! ボディもハートもちょっと一休みしませんか♡」 美容のこと、子育てや介護、生活の360度をテーマに茶話会をしています。お話ししたい方、聞きたい方、ほんとに本当に気軽にお越しください!

(参加費500円) ※お茶とお菓子をご用意しています。※上記の講座参加者には無料券差し上げます。(定員5名)

場所: 京都府男女共同参画センター なら京都 京都テルサ東館2F 交流コーナー ・ 1F 小会議室  
電話: 075-692-3433

《お申込・お問い合わせ》

※ お名前・連絡先・ご希望の日時等) 下記にてお申込ください。

※ 講座のキャンセルは早めにご連絡ください。(実習の材料やお茶などの準備をしています)

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 なら京都 なら京都女性起業家支援プロジェクト