

男女共同参画センター主催講座

ちびっこママのためのリフレッシュ講座 第3期

子育てを毎日頑張るお母さんたち、たまには「わたし」に戻る時間を。わが子、かわいい。「ママへの愛着」はとてもうれしいと思って、毎日頑張るお母さんたちへ。たまには素に戻り、「あなた自身」をいたわり、元気になれるひとときを過ごしませんか。

- ◇日時 9月2日、9日、30日、10月7日（いずれも月曜日）10時～12時
- ◇会場 御幸コミュニティセンター（浮羽町朝田562-11）または
うきは市民センター（浮羽町朝田582-1）
- ◇定員 15名（市内在住・在勤者※アルバイト・パートを含む。）
※申込み多数の場合は先着順・キャンセル待ちになります。
- ◇託児 無料 ※8月28日（水）までに予約してください。
- ◇講師 大塚貴久子さん（カラー&メイク）
高田麻衣子さん（絵画） ※他に料理と茶話会を実施予定。
- ◇受講料 1,000円（材料費含）
- ◇持参するもの 筆記具 ※料理実施日のみエプロン・三角巾



アロマ活用講座

アロマセラピーは、植物から抽出した精油を用いて行われています。

- ◇講師 メディカルマッサージはんなり代表 中野郁子さん
- ◇日時 9月5日及び12日（いずれも木曜日）
- ◇託児 無料 ※9月2日（月）までに予約してください。
- ◇会場 うきは市民センター3階
- ◇定員 各15名（市内在住・在勤者 ※アルバイト・パート含む。）
※申込み多数の場合は先着順・キャンセル待ちになります。
- ◇受講料 各500円



（昼の部）～認知症ケア&冷え対策に～

精油そのものの香りを楽しむことや、精油でマッサージを行い、精油の香りが脳に刺激を与えることによってもたらされる効果などを期待して行われています。

近年は、医療現場でもストレスの緩和や精神的なケアやリラククス効果を得るためにさまざまなところで活用されています。

今回は、認知症ケアや冷え性対策に効果が期待される製油などを実際に使いながら、皆さんと一緒に学びましょう。

- ◇時間 14時～16時

（夜の部）～アロマを救急箱に&アロマと発達障害／支援者・家族向け～

アロマセラピーは、植物から抽出した精油を用いて行われています。

近年、日本では医師や看護師、薬剤師らで組織する「日本アロマセラピー学会」が設立され、「芳香療法」としてのアロマセラピーの研究が進められています。

今回は、発達について何らかの困り感を感じる方々の支援者やご家族向けの「暮らしの中のアロマ」を学ぶ機会です。香りはもちろんですが、マッサージを通じた情緒的なつながりの生成、社会的・注意力の問題の軽減、コミュニケーションのためのツールとしての活用も、期待されています。日本での認知はまだこれからという「アロマセラピー」を、皆さんと一緒に学びましょう。

- ◇時間 18時30分～20時30分

●申込み・問合せ先

うきは市男女共同参画センター TEL 77-2661（平日9時～17時）