令和8年小鹿老人福祉センター主催事業



# おめかし教室
# アロマでセルフケア
（全１回）

自己表現を豊かにし、心の健康づくりにつなげることを目標に、年間を通してテーマ別の講座を開催する「おめかし教室」その第３弾として、アロマ講座を開催します。
天然精油の香りを楽しみながら、日常に心地よい癒しの時間を取り入れる方法を学びます。

当日の流れ（概ねの内容）

**01 お気に入りの香り**



精油の基本を学び
好きな香りを見つけます。

**02 ハンドオイル作り**



ハンドオイル作りをします。
作ったオイルは持ち帰ります。

**03 セルフハンドケア**



自宅でもできる
セルフハンドトリートメントを
学びます。

日　程：**令和９年１月 18 日(月)　10:00～11:30**

会　場：小鹿老人福祉センター　101 活動室

対　象：静岡市内在住 60 歳以上の女性８人　　会　費：１人 1,500 円

申　込：WEB 申込、往復ハガキ（多数抽選）　申込期限：**12/12（土）まで（ハガキ必着）**

講　師：海野　佳乃子（リラクゼーションサロン心香-konoka-　代表）

■WEB 申込…インターネット（静岡市生涯学習センターHP）からの申込方法

①WEB サイト（https://sgc.shizuokacity.jp/）トップ画面の「講座情報」タブをクリック。
　開催施設「小鹿老人福祉センター」で検索し、表示された講座一覧から講座を選択し申込。
②入力画面の必要事項を入力し送信。（※1 申込で１名のお申込となります）
　※申込が完了するとお客様のアドレスに完了メールが届きます。
　※申込には会員登録が必要です。

■往復ハガキでの申込方法

往信面に【①講座名　②住所　③氏名　④年齢　⑤電話番号】、返信面に返信用宛名をご記入の上、【健康文化交流館　〒422-8021　静岡市駿河区小鹿 2-25-45】あてにお送りください。※必着

小鹿老人福祉センター（健康文化交流館来・て・こ内）／住所：静岡市駿河区小鹿２丁目 25-45／電話：054-202-4300

※老人福祉センターのご利用は、入館者カードが必要です。

市内在住の60歳以上の方は、身分証明書（免許証・健康保険証など）のご持参、緊急連絡先等の記入で作成できます。