



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くて、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 & 健康法がいっぱいの植物療法！

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> 1部) 10:00~12:30 2部) 13:30~16:00	<b>メンタルハーブ1Day講座</b> 「魔女の薬草学」 ・お酒より酔わせるお茶 ・効能や逸話、活用方法など (実習) ハーブティー(魔女の媚薬) 材料費500円	<b>中医アロマ1Day基礎講座</b> 「中医アロマ概論」① ・陰陽五行説と私たちの身体 ・五感を呼び戻しましょう (実習) あなただけのケアオイル 材料費800円	<b>アロマ1Day基礎講座</b> 「アロマセラピー」 ・精油について ・精油の選び方や活用法 (実習) 手練りせっけん 材料費800円
18:00~20:00 京都テルサ東館1F小会議室	<b>B.G夜会</b> テーマ:	<b>B.G夜会</b> テーマ:	<b>B.G夜会</b> テーマ:
	12/5 (火)	12/12 (火)	12/21 (木)
<b>12月</b> 1部) 10:00~12:30 2部) 13:30~16:00	<b>中医アロマ1Day基礎講座</b> 「陰陽学説とアロマ」② ・眠りを誘う香り ・陰陽の代表的なハーブ (実習) おやすみ用コロソ 材料費1000円	<b>メディカルハーブ1Day講座</b> 「ハーブと生薬」 洋の東西、身体に有用な植物を ご紹介します。活用法も。 (実習) ブレンドティー 不老長寿のお茶を調合 材料費500円	<b>食のハーブ1Day講座</b> 「スパイスの話」 ・世界を代表するスパイス ・スパイス効かせたクッキング (実習) ハーブソルト(お料理用) 材料費800円
18:00~20:00 京都テルサ東館1F小会議室	<b>B.G夜会</b> テーマ:	<b>B.G夜会</b> テーマ:	<b>B.G夜会</b> テーマ:
	1/10 (水)	1/20 (土)	1/30 (火)
<b>1月</b> 1部) 10:00~12:30 2部) 13:30~16:00 0	<b>中医アロマ1Day基礎講座</b> 「八綱弁証とアロマ」③ ・身体の不調や病気を見立て ・風邪の症状、どのタイプ? (実習) ベポラップ風軟膏 材料費500円	<b>中医アロマ1Day基礎講座</b> 「気血津液弁証とアロマ」④ ・あなたの巡り度は? ・冬こそゆっくりお風呂に入ろう (実習) エプソムソルト入浴剤 材料費500円	<b>薬用ハーブ1Day講座</b> 「ティンクチャーについて」 ハーブの活用法 アルコール、オイル、ピネガー… ハーブの有効成分抽出法 (実習) ハンガリーウォーター 材料費1000円
18:00~20:00 京都テルサ東館1F小会議室	<b>B.G夜会</b> テーマ:	<b>B.G夜会</b> テーマ:	<b>B.G夜会</b> 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 らら京都 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 らら京都