

シングルマザーズ・カフェ(特別編)

# アロマでストレスケア

## ロールオンアロマを作ろう

仕事・家事・育児をひとりでこなし  
忙しく過ごしているシングルマザーのみなさん  
天然アロマの香りでセルフケアしませんか？  
自分のためのロールオンアロマを作り  
心と身体をほぐすひとときを過ごしましょう



2023年

# 10月14日(土)14:00~16:00

- ❀ 会場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ 411学習室
- ❀ 対象：シングルマザー・シングルマザーになるかもしれない人
- ❀ 定員：10人(要申込・先着順)
- ❀ 託児：あり(無料・1歳~就学前の子ども・要申込・先着順)※切:10月6日(金)
- ❀ 材料費：400円(おつりがないようにご用意ください)
- ❀ 講師：あいかみ 相神 ゆり さん(arbre de l' espoir 主宰)

ロールオンアロマとは、  
ボトルの先に小さな球状のローラーボールが付いた容器に入ったアロマオイル。  
持ち運びが便利で、肌に塗布する量を調整することができます。



神戸市ひとり親家庭支援センターの就業相談員として、ひとり親の様々な状況に寄り添い支援をおこなっている。AEAJ認定アロマセラピー・インストラクター。アロマセラピーとハーブのサロン arbre de l' espoirを主宰。

申込方法

申込みフォーム  
電話またはウェブ窓口  
(月~土9:00~17:15)



お申込み  
お問合せ

西宮市男女共同参画センター ウェーブ



〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階  
TEL:0798-64-9495 e-mail: vo\_jyosei@nishi.or.jp



ウェブは「誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現」を基本理念としています。