



女性にとって脚の冷えむくみは大敵です。

アロマオイルを使ってケアする事で綺麗な丈夫な脚を目指しましょう！！

檜林式

ひざ、太もも編

# アロマ膝ケアセルフ講座in春江

こんな悩みありませんか？

- ① O脚ではありませんか？
- ② 冷え性ではないですか？
- ③ むくみで悩んでいませんか？
- ④ 立ち仕事ですか？
- ⑤ 膝の痛みありませんか？
- ⑥ 正座はできますか？
- ⑦ 階段の上り降りはできますか？



目指せ！  
膝美人！



膝の仕組みや、使用するアロマの知識も学んでご自身で実習を行う講座です。アロマが初めての方でも帰宅後脚のセルフケアをすることができます。健康な脚を手に入れませんか！

《日時》 平成30年 4月1日（日）  
11:40 ~ 受付開始  
12:00 ~ 15:00 膝ケア講座・実習  
15:00 ~ 16:00 高橋絵麻さん ヨガ  
16:00 ~ ティータイム

《場所》 春江中コミュニティーセンター 2F和室①②  
(春江町役場横) 0776-51-1104

《住所》 福井県坂井市春江町隋応寺17-17

《定員》 20名

《持ち物》 筆記用具・バスタオル 1枚  
フェイスタオル 1枚  
太ももまで出せる短パン、飲み物

《受講費》 8,000円

《お申し込み方法》

お電話もしくはメールにてお願い致します。  
お申し込み後、受講費を下記までお願い致します。

福井アロマスクールジャスミン 西畑

TEL 0776-51-1088

Eメール sachi.jasmine-0729@docomo.ne.jp

※お振込を持ってお申込み完了とさせていただきます。

※振込手数料はご負担をお願いいたします。

《お支払い先》 ゆうちょ銀行



記号 13390

番号 5307921

口座名 ニシバタサチコ

他行からのお振込みは↓

店名 三三八サンサンハチ

店番 338

預金種目 普通預金

口座番号 0530792

お申し込み先

☎ 0776-51-1088

✉ sachi.jasmine-0729@docomo.ne.jp

《講師》 西畑幸子 fukui アロマスクールジャスミン代表



- ・JAA日本アロマコーディネーター協会 認定校
- ・アロマコーディネーター インストラクター
- ・アロマハンドリラクセス講師
- ・JREC 認定薬膳プランナー
- ・JAA認定介護アロマ北陸代表(介護保険2級ヘルパー)
- ・一般社団法人日本アロマ膝ケア協会インストラクター

《ヨガ教室》 高橋絵麻インストラクター



プロフィール

2007年よりヨガ指導を開始。

2015年に乳ガンの告知を受け、治療中からピンクリボン活動をスタート。

☆今回は県内外で幅広くピンクリボン活動で活躍されているヨガインストラクターの高橋絵麻さんをお招きし、骨盤調整ヨガを行います。

※お願い) ご紹介する檜林式アロマ膝ケアは、一般社団法人日本アロマ膝ケア協会のオリジナルです。模倣したセミナー等を開催するのは著作権違法となります。ご家族やご自身のケアとしてご活用ください。※アロマ膝ケアは医療行為ではありません。

# あなたは脚に自信がありますか？

太い、冷える、膝痛い、  
正座ツライ、歩くの嫌い

痛い、むくむ、冷える、太い…女性の脚の4大苦ですね。  
女性の脚のお悩みはつきません。

脚をケアするのって、サロンに通って揉んでもらったりさすってもらったりするしかないと思っていらっしゃいませんか？  
もちろん専門のセラピストにケアしてもらうのは間違いないですね。  
やっぱりセラピストはプロですから。

でもご自分でそれらの悩みを解決できる方法があるんです！

たまにセラピストにケアしてもらうのもいいですが  
実はご自身が、毎日少しずつご自分の脚をケアしてあげることが大切です。

生まれて歩き始めてから何十年もずっとあなたの体重を支え続けている脚。  
この辺で「ご苦労様」とあなたの脚をいたわってあげませんか？

アロマが 脚のお悩み解決法をお教えます。

アロマオイルを使ってどこをどうしたらいいのか、  
なぜアロマオイルを使うのかななどを座学で学び、  
実際にアロマオイルを使って実習します。  
学んだその日からご自分で自分の脚をケアできます。

脚が痛くない！スッキルしてる！って  
こんなにいいことだったんだ、ということを実感してください。  
あなたも悩みのない素敵な脚を手に入れましょう！



膝ケア前 2007年 39才



どんどん歩ける  
正座も平気  
冷えない♪

2016年膝ケア1年4か月後



49才  
ハイヒールデビュー  
しました！

2017年膝ケア2年7か月後

## アロマ膝ケアセルフ講座 in 春江 ご参加の皆様へお願い

この講座でお伝える膝ケアの手技は『檜林式アロマ膝ケア』です。  
一般社団法人日本アロマ膝ケア協会オリジナルのものです。  
講座受講後はご自身へのケアとしてご活用ください。  
模倣したセミナーを開催することは著作権違反となります。  
詳しくはHPをご覧ください。⇒一般社団法人日本アロマ膝ケア協会  
<http://www.aromatherapy.co.jp/>

『檜林式アロマ膝ケア』とは 一般社団法人日本アロマ膝ケア協会代表理事、JAA主任講師、鍼灸マッサージ師、である檜林佳津美先生が考案した一般社団法人日本アロマ膝ケア協会オリジナルの手技です。

講師の西畑幸子です！  
ご自身でできる膝のケア方法を学んで痛くない脚、きれいな脚になりましょう♪

- ・JAA日本アロマコーディネーター協会
- ・アロマコーディネーター インストラクター
- ・アロマハンドリラクソス講師
- ・JREC 認定薬膳プランナー
- ・JAA認定介護アロマ北陸代表

\*お問い合わせ先\* **アロマで笑顔を♪**

福井アロマスクールジャスミン 西畑

TEL 090-2376-4839

Eメール [sachi.jasmine-0729@docomo.ne.jp](mailto:sachi.jasmine-0729@docomo.ne.jp)



楽しく学びましょ♪  
お待ちしております



\*次回講座としてふくらはぎ編をご用意しております。