



## 「女子カアップ講座」あります！！

子育てや家事を毎日がんばっているお母さんたち、自分の時間は取れていますか？  
たまにはゆっくり休みたい、気分転換をしたい、新しいことを始めたい、そんなことを  
考えているお母さんたちが気軽に集まれる講座があります。

「B・G・Aroma」代表、木村美穂子先生による、アロマレッスンを受けることができます。7月は「スターバックスコーヒー」におでかけして、おいしいコーヒーの  
入れ方をスタバスタッフの方に教えていただき、木村先生にコーヒーとアロマの関係を  
レッスンしていただきました。

毎月第2火曜日、10:00～11:30に開催されています。



木村先生のレッスンのスタートです。



種類がたくさんありますね。



どの香りがお好みですか？



スタバでのレッスン、ワクワクです。



ゆっくりゆっくりです。



スタバエプロンで記念写真パチリ！



アロマというと「香り」のイメージでした。  
レッスンを受けてみると、実はもっと種類  
があって、リラックスや癒やしの効果以上  
に意味があるものだと知りました。  
アロマを通して、同じ時間を過ごしなが  
ら話しをしたり、発見をしたり、笑顔になる  
ことで、お母さんたちにもゆったりとした  
時間を過ごして欲しいなあと思いました。  
お母さんたちだけの時間、必要です。  
繋がりができることで、一人で悩んでいた事、  
一人で頑張っていた事をみんなで共有して、  
安心した生活を送っていただきたいです。  
出会いを大切にしていきたいと思います！！