わたしを調える
12のナチュラルケアメソッド

2026年 11月クラス生募集！



※画像はイメージです。

全講座受講（12回）で修了証発行

第３講　11/25(水)

10:00～（約90分）

受講料　1回 5,500円～



自然の力で、心とからだをやさしく整える。
アロマテラピー・薬膳・ハーブなどを通じて、心身のセルフケアやウェルネス向上を目指す、
月1回・年間12回の講座企画です。（単発受講も可能）

年齢とともに増えてくる「**なんとなくの不調**」。
それを仕方のないものとして、そのままにしていませんか。
本講座では、アロマテラピー・薬膳・ハーブなどの自然療法を軸に、
心とからだを整えるための**実践的なメソッド**を一年を通して体系的に学びます。
40～60代は、心とからだのバランスが揺らぎやすい時期。
その一方で、適切なケアによって、日々の快適さも未来の健康度も大きく変わる世代です。
月に一度、自分自身を見つめるための**“わたしの時間”**を取り入れてみませんか。
季節に寄り添いながら、**学ぶ・作る・体感する**を軸に、12カ月のカリキュラムで心身のリセットと再構築をサポートいたします。
1年間の積み重ねが、未来のあなたの“軽やかさ”につながります。
ご自身のために、そしてご家族のケアにも活かせる、実用性の高いセルフメンテナンス講座です。

主催　自然療法とアロマの学校 NaturalLifeStory

Natural Life Story

お申込・お問い合わせ
073-488-8797（お電話対応　10:00～17:00）

ホームページ

年間スケジュール

		テーマ	ワークショップ
第 1 講	4/	開催済み 春の肌管理で1年の肌が決まる — ゆらぎに負けない素肌づくり —	春風アロマフレグランス
第 2 講	5/	開催済み 体質を知ると不調は防げる — 気・血・水から読み解く私の取扱説明書 —	ときめきピンクのバスソルト
第 3 講	6/	開催済み 巡らせる力が若さをつくる — 溜めない体のデトックス習慣 —	ナチュラルクリーナー
第 4 講	7/	開催済み 乱れやすい夏の自律神経を整える — 暑さに負けない体づくり —	さらさらボディパウダー
第 5 講	8/	開催済み 紫外線と酸化 — 老化を防ぐ内外ケア —	夏を楽しむ清涼ミントソープ
第 6 講	9/	開催済み 呼吸が浅いと不調が増える — ストレスと呼吸の深い関係 —	秋の暮らしに持ち歩きたい アロマハンドジェル
第 7 講	10/	開催済み 何を食べれば身体が整う？ — 栄養素の役割と薬膳の食養生 —	うるおいアロマバーム
受付中 第 8 講	11/25（水）	質のよい睡眠が明日の肌と心をつくる — 眠りの再設計 —	眠りのナイトフレグランス
第 9 講	12/16（水）	1年を整え、来年の私をつくる — 心と香りのリセット時間 —	私のお守りロールオンアロマ
第10講	2027 1/27（水）	免疫力は日々の積み重ね — 冬に負けない体づくり —	巡りの炭酸バスタブレット
第11講	2/24（水）	女性ホルモンと上手に付き合う — ゆらぎ世代のセルフケア —	ふんわり香るヘアオイル
第12講	3/17（水）	私を調える年間セルフケア総まとめ 1年の疲れを癒す　修了式	つやめきリップグロス

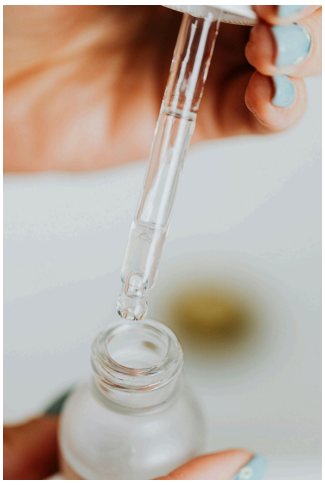


※講座内容や日時は、変更する場合がございます。
※場所：和歌山市内のコミュニティーセンター他

年齢を重ねると、体も心も少しずつ変化していきます。
これまでと同じケアでは、なんとなく整いにくいと感じることも増えてきます。
けれど、その変化は不安なことではなく、これからの自分に合った
“整え方を知るタイミング”でもあります。

本講座では、
- 気・血・水の体質理解
- 自律神経、睡眠、免疫、ホルモン
- 季節ごとの養生法
- 身体の仕組み
- アロマ・ハーブ・薬膳の実践
- 香りで心を整える方法
- 季節に合わせた体のケア
- 食と自然の力を取り入れる暮らし方
- 自分に合ったセルフケアの見つけ方

などをわかりやすく体系的に学びます。
アロマクラフト作りがメインではなく、自律神経やホルモン、栄養学など日常生活に役立つ知識もしっかり学べます。
毎回のワークショップでは、ロールオンアロマ、アロマ入浴剤、アロマバームなどくらしに取り入れられるクラフトを制作。
さらに、季節の養生レシピやハーブのお持ち帰りもご用意しています。



●こんな方へ
- ✔ 自分に合う健康法を知りたい
- ✔ 情報に振り回されたくない
- ✔ 家族の健康を守りたい
- ✔ 同世代の方と楽しく学べる時間を持ちたい方

●1年後に得られること
- 自分の体質を知ることができる
- 季節の不調に慌てない
- 植物療法を日常に取り入れられる
- 同じ想いを持つ仲間と出会える

実質2講座分無料

受講料

【単発受講】5,500円（税込）/回　※材料費・資料代込み

~~【年間パック】55,000円（税込）/12回　※材料費・資料代込み~~

詳細・お申込みはこちら

Natural Life Story