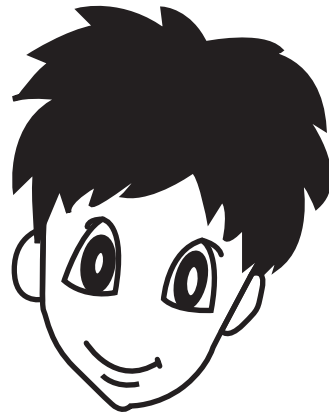


## 第2回ウォーキング大会のお知らせ

来たる11/20（日）14：00より第2回ウォーキング大会を開催致します  
今回も場所は獨協大学構内を30分ほど歩きます。  
ウォーキングの経験のない方、歩き方を直したい方などなど  
あなたのお悩みにあった歩き方を指導致します。  
こんな素敵なイベントが、な・なんと…無料です！（笑）  
限定20名なのでお早めに参加表明をお願い致します。  
参加申し込みは受付にて行っていますので宜しくお願い致します。

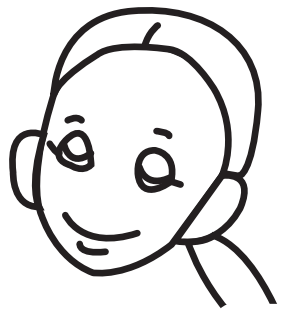


## ～日曜診療のお知らせ～

ご好評を頂いております「日曜診療」ですが、  
11月は6日・20日に診療致します（隔週日曜日実施）  
副院長一人での施術となる為混雑が予想されます。  
ご予約はお早めにお取り下さいますようお願い致します。  
\*なお、急なケガの場合は対応致しますのでご連絡下さい。

## ～自宅でのアロマトリートメント用のオイルの作り方～

エステティシヤンの栗原です！  
facebookで好評だったので  
自宅でのアロマトリートメントオイルの作り方をご紹介します！



～用意するもの～

- ・ボディ用の植物オイル、またはベビーオイル  
（ホホバ油、スイートアーモンド油、グレープシード油等の香りのついていないもの）
- ・アロマのエッセンシャルオイル（ラベンダー、オレンジなど好きな香り）

植物オイル10mlに対しエッセンシャルオイルを2滴の割合で入れます。  
エッセンシャルオイルをお肌に付ける場合、1%以下に薄めなければならないのですが  
一般的に売られているものの1滴は0.05mlなのでこの割合になります。

～注意する事～

※かんきつ系のオイルの中には『光毒性』という紫外線に当たると肌荒れをおこす性質  
を持つものがありますのでオイルが肌に残ったまま日光に当たらないようにして下さい。  
※必ず『エッセンシャルオイル』または『精油』と表記されたものを使って下さい。  
香りを楽しむ為だけに作られた『アロマオイル』という表記のものは成分上、  
肌には付けられないものもあるのでご注意ください！

初心者の方にお勧めの香りはラベンダーです。

リラックス効果だけでなく、肩こりや頭痛、冷え、肌荒れにも効果的な万能オイルです♪  
ぜひこの冬はアロマトリートメントに挑戦してみてください(´o`)  
ご質問やお悩みごとの香りのご相談はエステティシヤンの栗原までお気軽にどうぞ♪