

わたしを大切にする 香りと本の時間



香りと本でととのえる セルフケア時間

読書の秋。香りと本をきっかけに、毎日を少し心地よくする方法を見つけてみませんか。

この講座では、女性の心身と香りの関係や、精油の効果と楽しみ方、日常で取り入れたいセルフケアなど、自分を大切にすることについて、アロマセラピーの視点から学びます。

会場には情報ライブラリーから、ころとからだがテーマの本をはじめ、さまざまな本もご用意します。
お気に入りの香りに包まれながら、本との出会いを楽しむ時間を過ごしましょう。

2026 **11/14 (土)** 14:00～15:30

会場 ドーンセンター4階 中会議室2

対象 テーマに関心のある女性

定員 15名程度（申込先着順）

参加費 無料

申込 情報ライブラリーカウンター
または電話で受付

お申込み・お問い合わせ

TEL **06-6910-8616**
(ドーンセンター情報ライブラリー)

講師

相神 ゆり

Aikami Yuri

アロマセラピーとハーブのサロン「arbre de l'espoir (アール・ドゥ・レスポワール)」主宰。日々の暮らしの中で、植物の力を使って心と体を心地よく整えるセルフケアを提案している。サロンでのアロマトリートメントのほか、身近に楽しめるアロマ講座やワークショップを多数開催。国家資格キャリアコンサルタントとして、公的機関の相談員や大学のキャリア教育非常勤講師としても活動。



※大雨や台風など事情により中止になる場合があります。ご了承ください。

< 情報ライブラリー11月の資料展示のご案内 >

「こころとからだのケア」

「女性に対する暴力をなくすために」

期 間 11月1日(日)～29日(日)

場 所 ドーンセンター2階 情報ライブラリー

内 容 テーマに関する図書・雑誌・DVDの展示、ブックリスト配布

ドーンセンター情報ライブラリーは、女性関係情報の専門情報センターです。
女性問題の解決や男女共同参画社会の実現をめざすさまざまな活動を情報でバックアップするために、図書・行政資料・雑誌・グループ資料・視聴覚資料・各種データなどを広範囲にわたって収集しています。



毎年11月12日～25日は内閣府の定めた
「女性に対する暴力をなくす運動」期間
です。全国各地で女性に対する暴力の根絶
を呼びかける取り組みが行われます。



ドーンセンター情報ライブラリー

〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-49 ドーンセンター2階

<TEL>06-6910-8616 <FAX>06-6910-8775

<HP><https://www.dawncenter.jp/>

<アクセス>

- ・京阪「天満橋」駅、Osaka Metro谷町線
「天満橋」駅1番出入口から東へ約350m
 - ・JR東西線「大阪城北詰」駅2番出口から西へ約550m
 - ・大阪シティバス（旧大阪市営バス）京阪東口からすぐ
- <休室日> 月曜日（祝日・振替休日除く）、毎月最終火曜日、
年末年始、特別資料整理期間

<開室時間>

火～土 9:30～21:30（貸出・情報相談は18:00まで）

日・祝 9:30～17:00（貸出・情報相談は16:50まで）

