

# ナチュラルビューティスタイリスト講座カリキュラム 2020~2021

## Chapter 1

### Lesson 1 4月19日

#### テーマ

- 『ナチュラルな生き方へ』
- ・自然との調和、植物との関わり
  - ・健康とは？ ところどころからのバランス
  - ・今のライフスタイルについて

**植物を知ろう：**アサイー・ウコン  
ウコンのスパイスの活用

### Lesson 2 5月17日

#### テーマ

- 『ストレスがもたらす影響』
- ・ストレスの正体とメカニズム
  - ・ストレスへ適応するために
  - ・自律神経系、内分泌系、免疫系

**植物を知ろう：**温州みかん・朝鮮人参  
温州みかんが漢方に!?

### Lesson 3 6月21日

#### テーマ

- 『自律神経のメカニズムと整え方』
- ・自律神経とは？
  - ・サーカディアンリズムとは？
  - ・自律神経を整えるには

**植物を知ろう：**よもぎ・すぎな  
お灸をしてみよう！

## Chapter 2

### Lesson 4 7月19日

#### テーマ

- 『ホルモンの働きと年齢』
- ・内分泌系の働き
  - ・東洋医学のライフステージ
  - ・ハーブとアロマの活用

**植物を知ろう：**サフラン・月見草  
サフランティーを飲んでみよう！

### Lesson 5 8月16日

#### テーマ

- 『免疫と腸のお話』
- ・免疫と腸の関係
  - ・発酵食品を取り入れよう
  - ・腸を整えよう

**植物を知ろう：**ごぼう・クローブ  
発酵食品を作ってみよう！

### Lesson 6 9月20日

#### テーマ

- 『食とは？ 薬膳と漢方のお話』
- ・旬の食材の紹介
  - ・理に適った食事のとり方
  - ・薬膳と漢方の取り入れ方

**植物を知ろう：**甘草・クコ  
クコの実をもっと身近に！

## Chapter 3

### Lesson 7 10月18日

#### テーマ

- 『酸化と糖化』
- ・酸化と糖化が招くこと
  - ・抗酸化作用の高い食材やハーブ
  - ・オイルについての考え方

**植物を知ろう：**セージ・タイム  
ハーブスパイスをつくろう！

### Lesson 8 11月15日

#### テーマ

- 『からだが好き食事とは』
- ・本日のメニュー解説
  - ・薬膳の考えで選ばれる食材

**植物を知ろう：**チャ・ナツメグ  
カフェ&キッチンで薬膳ランチ♪

### Lesson 9 12月20日

#### テーマ

- 『睡眠と運動』
- ・1日の始まりと終わりに
  - ・からだを休める睡眠
  - ・からだを巡らせる運動

**植物を知ろう：**ゆず・しょうが  
呼吸法を体験♪

### Lesson 10 1月17日

#### テーマ

- 『アロマ&ハーブはじめての一步』
- ・フィトセラピーを生活に活用しよう

**植物を知ろう：**ペパーミント・月桃  
月桃ハーブウォーターの活用

### Lesson 11 2月21日

#### テーマ

- 『森林浴とヘッド&ヘアケア』
- ・森林浴の効果
  - ・森の香り体験

**植物を知ろう：**  
エルダーフラワー・ホーリーバジル  
森の香りとヘッドマッサージ体験

### Lesson 12 3月21日

#### テーマ

- 『皮膚学と毎日のスキンケア』
- ・肌のしくみと役割
  - ・スキンケア&メイクレッスン

**植物を知ろう：**  
レモンバーベナ・ローズヒップ  
ローズヒップで美白を目指そう♪

## ナチュラルビューティスタイリスト講座受講案内

**日程：**毎月第3日曜日 10:30~12:30 1回2時間 全12回(計24時間)

単回やセット毎\*でも受講可能です。※Lesson1~4,5~8,9~12の各4回がセットです。

**受講料：**単回受講 ¥ 5,000 4回セット受講 ¥ 16,000 12回セット受講 ¥ 42,000

※すべて税別価格・実習費込・前払い制

**定員：**20名

**最少開講人数：**5名 ※定員に満たない場合不開催となる場合がございます。

**講師：**メインナビゲーター 坂井 友里恵 (アロマセラピスト・インストラクター)

その他、漢方薬剤師、鍼灸師、国際薬膳師、健康運動指導士などのお話も予定

**テキスト：**AEAJナチュラルビューティスタイリスト検定テキスト ¥ 2,100 (税別)

※お持ちでない方はご購入いただけます。AEAJ: 公益社団法人アロマ環境協会



**先行申込特典：**3月22日までに、12回セット受講お申込の方先着5名様にテキスト贈呈

※既にテキストをお持ちの場合はハーブティープレゼント

**申込方法：**お電話、またはホームページのお問合せフォームよりご連絡ください。

TEL:052-734-3009 MAIL:school@five-r.co.jp

申込期限は、ご希望のレッスン日の1週間前、セット受講ご希望の方はレッスン日初日の1週間前までです。所定の申込書類にご記入の上、ご来店またはFAXにてお申込ください。

受講料はお申込書類ご提出後、指定する期日までに店頭、又は銀行振込にてお支払いください。 ※振込手数料はご負担願います。

**振込先：**三菱UFJ銀行 今池支店 普通0067956 株式会社自然の薬箱

**レッスン振替のご案内：**4回セット受講の場合、他のセットのレッスンに1000円の追加料金で受講していただけます。12回セット受講の場合、基本的には振替はございません。但し、次期開催があった場合に限り、同内容のレッスンへの振替(無料)ができます。

#### その他：

- ・各コースの日程ならびにカリキュラムは、3月15日の講座説明会までに一部変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・12回全カリキュラム受講で当校ディプロマを発行いたします。
- ・この講座は、公益社団法人アロマ環境協会「ナチュラルビューティスタイリスト検定」にも対応しています。ご希望の方は公式テキスト記載の順に従って受験、お手続きをしてください。  
※受験料別途必要。受験に際して、この講座の履修は条件ではありません。検定試験はいつでもどなたでも受験できます。