

アロマの香りで 心と身体をリフレッシュ

あなたの好きな香りは？

暮らしに役立つアロマ活用法として、ルームスプレーや携帯用のアロマオイル、家族みんなで楽しめるハンドトリートメントをご紹介します。

ハーブ系
ラベンダー
ローズマリー
ペパーミント

柑橘系
オレンジスイート
グレープフルーツ
ベルガモット

樹木系
サイプレス
ジュニパーベリー
フランキンセンス

＜講座プログラム＞

1回目…自分好みの植物の香りを見つけよう

～リフレッシュな空間づくりに～ 

自分の好きな香りは、脳の働きを良くして脳の活性化へとつながります。また、日々意識してニオイや香りを嗅ぐことで、嗅覚の衰えを防ぐことができます。

まずは、好きな香りでルームスプレーを作りましょう。お部屋にひと吹きしてリフレッシュ！

2回目…香りで安らぐ携帯用のアロマオイルづくり

好きな植物の香りは、心と身体の緊張を和らげてくれます。気分を変えたい時に、カバンから取り出し、アロマオイルをサッとひと塗りしてリラックスしましょう！

3回目…おうちでセルフケア～ハンドトリートメント

手軽にできるハンドトリートメントは、コミュニケーションの一つです。大切な人たちの会話にハンドトリートメントを活かしてみませんか？

刺激の少ない精油を選んでトリートメントオイルを作り、ハンドトリートメントの手順などを学びます。

●講師名	前 道代 (マエ ミチヨ) 日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト 		
●場所	昭和生涯学習センター	●部屋	美術室
●日時 火曜日 14:00～15:30	1回目…2月21日 2回目…2月28日 3回目…3月7日	●費用 (全3回)	受講料：1,500円 教材費：3,000円 合計 4,500円
●定員 10名	●持ち物 1回目・2回目…筆記用具 3回目…フェイスタオル2枚		