

No.8 毎日の健康を守るアロマケア

カリキュラム

講師：平賀 ひらが 万里子 まりこ

第2木曜日 10:00~12:00

回	月 日	講 座 内 容
1	4月9日	『香りの力を感じる』 ・アロマの正しい使い方 ・心と体への作用 ・五月病の予防 実践:アロマスプレー作り(オレンジ、レモン、ラベンダー等)
2	5月14日	『私たちの素晴らしい免疫の力 ~感染予防対策~』 のどの痛みなど、あれ?と思った時に食い止めよう! 実践:感染予防ジェル作り(ラベンダー、ユーカリ等)
3	6月11日	『コリと痛み』 ・膝の痛み ・肩こり ・腰痛 実践:肩こりの簡単で効果的なセルフマッサージ(ローズマリー等)
4	7月9日	『自律神経・ホルモンバランスを整えよう』 アロマで自律神経を整える方法・座ってできるストレッチ 実践:アロマ香水作り(ゼラニウム等)
5	8月13日	『ストレスケア ~ストレスで体を壊さないために』 実践:アロマスプレー作り(皆さんが好きな香りで)
6	9月10日	『日々のスキンケアで、心と体を整える』 実践:忙しくてもできる、お顔のセルフマッサージ(ラベンダー等)

教材費明細：3,600 円(600 円×6 回) 精油代、オイル等基材代、お持ち帰り用入れ物代

受講生が用意する物：筆記用具、ハンドタオル、ウェットティッシュ

- 不明な点は、TAMA 市民塾までお問い合わせください