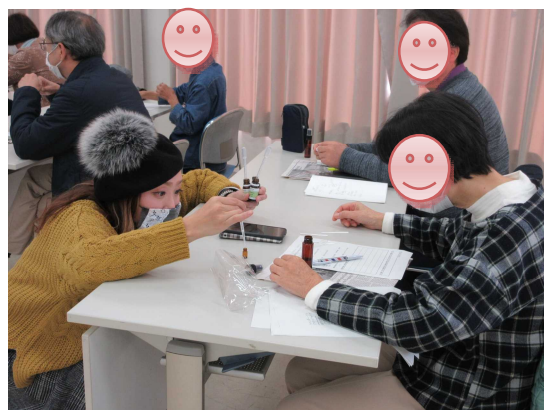


シニアスクールⅡ

ナチュラルアロマセラピー講座 ～アロマで免疫カアップ！アロマスプレーを作ってみよう！～



<日時・場所>

令和3年11月25日（木）10：00～11：30 とこなめ市民交流センター

<講師>

杉江 恵さん（オーストラリア国家資格プロフェッショナルクリニカルアロマセラピスト）

<参加者>

9人（市内在住又は在勤の55歳以上の人）

<事業内容>

・アロマの基礎やストレスケア、病気の予防を楽しく学び、天然100%の植物から抽出したオーガニック認証の精油を使用して、アロマスプレーを作りました。

<主な参加者の声>

・アロマにいろんな種類があり、それぞれに作用が違うことが分かり、とても勉強になりました。早速生活にアロマを取り入れたいと思います。・いい香りをかぎたいという理由で参加しましたが、アロマの効用も聞けて、とても満足です。できたスプレーはとてもいい香りです。

<講座を終えて>

・アロマの素晴らしい香りの中で行われた講座は、優雅な気持ちにさせてくれました。アロマは自律神経を整えたり、認知症予防にも効果があるということで、アロマの奥深い世界に皆さん刺激を受けたようでした。