



参加者募集

生き生き健康講座 2

アロマセラピー体験教室



～天然アロマの香りでリフレッシュ＆リラックス～

本年度、第2回目の生き生き健康教室は、「アロマセラピー体験教室」を開催します。花の香り、フルーツの香り、森の香り、植物の香りは、私たちの心や身体にさまざまに働きかけます。アロマセラピーは、植物から抽出した香り成分である精油（エッセンシャルオイル）を使って、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法です。ストレス社会の現代では、癒しを求める手段として「アロマセラピー」を取り入れる人が増えています。この自然療法は、単なる「リラクゼーション」の方法だけでなく美容や健康のサポートにも活用されています。近年アロマセラピーが認知症機能の回復を図れる可能性があるという研究もなされています。ぜひこの機会にアロマセラピーを体験してみてください。

- | | |
|---------|---|
| 1 期 日 | 令和8年2月10日(火) 10時～ |
| 2 参加対象 | 退職組合員とその家族 |
| 3 募集人数 | 20人(最少催行人数12人) |
| 4 募集期間 | 1月6日(火)～1月30日(金) |
| 4 参加費用 | 1000円 (アロマスプレーを作ります) |
| 5 申込方法 | ハガキ又はFAX ①事業名 ②氏名
③〒 住所 ④電話番号 (できれば携帯電話番号) |
| 6 実施場所 | 富士教育会館 第2会議室 |
| 7 講 師 | 渡辺 妥枝氏 |
| 9 持 ち 物 | 特になし |



主催 静岡県教職員互助組合富士支部

417-0801 富士市大淵 2585-3 教職員互助組合富士支部

TEL 0545-35-7700 FAX 0545-35-7711