



令和6年度 黒磯公民館 第3回いきいきセミナー

香り効果で心と体に癒しを



自分に合う安眠法って？

疲れをとるのも、体調を整えるのも、睡眠により体が回復するからです。嗅覚チェック（香りチェック）でタイプ別の安眠ポイントを学び、自分の体調に合ったアロマオイル（5ミリ）を作成します。自分に合った安眠法を知り、夏の疲れをとりましょう！

日時 2024/8/30(金)
18:30~20:00



- ★場所 いきいきふれあいセンター 研修室
- ★講師 月井 和美氏（嗅覚反応分析士）
- ★参加費 ¥800（材料代）※作成したアロマオイルはお持ち帰りいただけます。
- ★対象 黒磯公民館区在住・在勤の18歳以上 ※定員に満たない場合は地区外可も可能です。
- ★定員 15名程度 ※定員を超えた場合は抽選
- ★持ち物 筆記用具
- ★申込み 7月23日（火）～8月14日（水）までに黒磯公民館の窓口・電話または申込みフォームよりお申込みください。
（窓口・電話の場合／祝日除く9:00～17:00）
- ★その他 受講決定後のキャンセルは、参加費をいただく場合があります。

お申込みはこちらから！



【内容】

- ① 個人ごとにアロマオイルを用いて嗅覚チェックをします。
- ② 4つのタイプに分け、タイプ別の安眠法を学びます。
- ③ 自分の体調にあったアロマオイルを作成します。



黒磯公民館 電話:0287-60-1115

Email:kou-koroiso@city.nasushiobara.tochigi.jp