

# プラザエンジョイスクール ハーブ&アロマテラピー

## アロマテラピー基本講座 嗅覚トレーニングで脳刺激



嗅覚は何歳でも鍛えていけます！

嗅覚の衰えは脳の衰えにも繋がりやすく食への無関心や生活の質を下げます人生100年時代を楽しく過ごすためにアロマテラピーを利用しながら嗅覚を楽しみながら鍛えませんか？

①令和5年1月18日水曜日  
13時から14時半

内容

嗅覚トレーニング法と  
アロマテラピーの基本  
貴方の好きな香りで作る万能  
マスクスプレー作り  
精油3ミリ3本付き

受講料 各回 1,000円  
(あおぞら共済利用のかたは  
優待券+700円)

材料費 各回1800円

定員 各回 10名

申込み期間 ①12月6日(火)~1月13日(金)  
②12月6日(火)~3月2日(木)

1回目のみ又は2回目まとめでの受講可能です

持ち物 筆記用具 ハンカチ

場所 とかちプラザ地下アートスタジオ



嗅覚は副鼻腔の粘膜にあります  
そこにウイルスなどが付着し  
嗅覚受容体がこわれて匂いを感じなくなると  
言われています

何週間継続したらよいですか？  
まずは二週間チャレンジしてみましょう！

精油は同じシールの色の瓶から  
容器に垂らしてつかいましょう  
的数は一滴でかまいません^\_^  
ハーブについては爪などで折っ  
て香りを出して嗅いでください

②令和5年3月10日金曜日  
13時から14時半

内容

嗅覚トレーニング法と  
アロマテラピーの基本  
花粉対策や身体スッキリ  
ハーブティーブレンド  
精油3ミリ3本付き

講師 プラザエンジョイスクールハーブ&アロマ担当  
アロマスクール香音kanonn

公益社団法人日本アロマ環境協会アロマテラピーインストラクター、セラピスト  
吉秋 保子

ご予約・お問合せ プラザエンジョイスクール事務局  
〒080-0014帯広市西4条南13丁目  
とかちプラザ2階事務室内  
☎0155-22-7890 (池田/坂本)