

アロマテラピー

～好きな香りとクラフト～

アロマテラピーとは植物の自然の香りを使った、自然療法です。
香りを使ってリフレッシュしたり、気持ちをリラックスさせたりする療法です。
いろいろな香りをかぐ時間もありますが、それだけではなく、効果や活用の仕方、注意点などについてもお話しします。実際にミニハンドクリームづくりも行います。

アロマテラピーに興味はあるけどやったことがない方、初めてアロマテラピーにふれる方、新しいリラックス方法を探している方などに向けた内容です。

内容：

- アロマの歴史、香りの作用・効果などについて講義
- 香り体験ワーク（好きな香りを見つける）
- 好きな香りでミニハンドクリーム作り
（作成したミニハンドクリームはお持ち帰りできます♪）

対象：当院通院中の方はどなたもご参加いただけますが、妊娠中の方はお控えください

担当者：ストレスケアつくばクリニックの公認心理師・アロマテラピーアドバイザー

人 数：20名まで（定員になり次第 締め切り）

日 時：2025年11月29日（土） 9：30～12：30（途中休憩あり）
（途中からの参加はご遠慮ください）

場 所：ストレスケアつくばクリニック内 デイケアルーム

料 金：保険適応で1,000円程度となります。自立支援医療対象です。
詳しく知りたい場合は受付にお聞きください。



申し込み方法：クリニックの受付、もしくはお電話にてお申し込み下さい。

ストレスケアつくばクリニック：TEL 029-863-2888