

# アロマテラピー

## ～リラクゼーションとクラフト～

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。

今回はリラックス・リフレッシュを目的に、軽いストレッチをして体をほぐしたあと、アロマテラピーについて学び、ミニハンドクリームづくり体験を行います。

内容：

- リラックス・リフレッシュについて
- ストレッチをしてみましょう
- アロマテラピーについて/香り当て
- 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、  
精神保健福祉士

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  
（途中参加・途中退席はご遠慮ください）

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