

# 親子で楽しめるCafe 憩いの時間

第1回  
2023年4月2日(日) 10:00~  
11:30

お子さんも  
一緒に  
どうぞ♡

講師

スズキアキコ

薬剤師

コラーージュ手帳協会認定コラーージュ手帳講師(手帳)  
AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター  
AHIS 認定嗅覚反応分析士(アロマ)

10:00~10:20 ミニ講話

『親子で考えよう、こどもの健康』

若林由香子(NPO法人HAP)

10:20~11:30

『1年間の夢ワクワクコラーージュ ~子どもと一緒に~』

スズキアキコ

◆申込方法

HAP 研修申込管理システム(HAPのHPに掲載)よりお申し込みください

◆参加費

無料

◎日本薬剤師研修センター研修受講単位の発行はありません

【主催】特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women (NPO法人HAP)



お申し込みは  
こちら

# 親子で楽しめるCafe 憩いの時間

第2回 2023年5月7日(日) 10:00~11:30

お子さんも  
一緒に  
どうぞ♡

講師

スズキアキコ

薬剤師

コラージュ手帳協会認定コラージュ手帳講師(手帳)  
AEAJ認定アロマセラピーインストラクター  
AHIS認定嗅覚反応分析士(アロマ)

10:00~10:20 ミニ講話

『親子で考えよう、こどもの健康』

若林由香子(NPO法人HAP)

10:20~11:30

『アロマのある暮らし~香りで体と心の声を聴く~』

スズキアキコ

新生活がスタートして1ヶ月。そろそろ疲れがたまってきたところかもしれません。

アロマセラピーは、ちょっとした不調のケアはもちろん、その一歩前の「カラダとココロの声を聴く」のにもピッタリ。心身の状態に合わせたアロマの選び方・使い方から、小さなお子さまや思春期のお子さまとのコミュニケーションのヒントまで…

そんなアロマの楽しみ方をお伝えします。

◆申込方法

HAP研修申込管理システム(HAPのHPに掲載)よりお申し込みください

◆参加費

無料

◎日本薬剤師研修センター研修受講単位の発行はありません

【主催】特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women (NPO法人HAP)



お申し込みは  
こちら

# 親子で楽しめるCafe 憩いの時間

2023年8月6日(日) 10:00~  
11:30

お子さんも  
一緒に  
どうぞ♡

講師

## スズキアキコ

薬剤師

コラージュ手帳協会認定コラージュ手帳講師(手帳)  
AEAJ認定アロマセラピーインストラクター  
AHIS認定嗅覚反応分析士(アロマ)

10:00~10:20 ミニ講話

### 『親世代の健康』

若林由香子(NPO法人HAP)

10:20~11:30

### 『大人のための1日1分セルフケア』

### ／夏休み特別企画★香りの御守りを作ってみよう！

スズキアキコ

《大人のみなさま》

外は暑いのに、中はクーラーで寒くて、カラダが追いつかない!カラダの調子が落ちてくると、なんだかココロも落ちてくる。そんな夏のど真ん中。お手持ちの精油を使って、セルフチェック&セルフケアをしてみましょう。

●精油 数種類

(おすすりは、レモングラス、ローズウッド(またはホーウッド)、ラベンダー、アングスティフォリア、ユーカリラジアータなど)

《子どもたち》

夏休み特別企画★香りの御守りを作ってみよう!

勇気を与える香り。励ましてくれる香り。ほっとする香り。自分のためでもいいけれど、家族の誰かのために作るのもステキだね!

(せっかくの夏休みです。時間内にムリに完成させず、親子カフェ終了後に、ゆっくり楽しんでいただければと思います。)

●色画用紙・ハサミやノリ、シールなど・精油

◆申込方法

HAP研修申込管理システム(HAPのHPに掲載)よりお申し込みください

◆参加費

## 無料

◎日本薬剤師研修センター研修受講単位の発行はありません

【主催】特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women (NPO法人HAP)



お申し込みは  
こちら

# 親子で楽しめるCafe 憩いの時間

2024年1月7日(日) 10:00~  
11:30

お子さんも  
一緒に  
どうぞ♡

講師

スズキアキコ

薬剤師

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター  
AHIS認定嗅覚反応分析士(アロマ)  
コラーージュ手帳協会認定コラーージュ手帳講師(手帳)

10:00~10:20 ミニ講話

『子どもと読みたい、性を考える絵本』

若林由香子(NPO法人HAP)

10:20~11:30

『1日1分からの、冬のアロマ大作戦!』

スズキアキコ

冬とアロマは相性抜群! 風邪予防、冷えや乾燥対策、そしてクリスマスとお正月で疲れた胃腸にも精油は大活躍です。香りを楽しみつつ、心身を健やかに保てたらなによりですよ。めんどくさがりでズボラなアロマセラピーインストラクターが、1日1分からできる「精油を使ったセルフチェック&セルフケア」をお伝えします。また今回は精油を使ったアロマクラフト(入浴剤・スプレー・クリームなど)についてもご紹介します。親子カフェ終了後に、ゆっくり楽しんでいただければと思います。

●精油 数種類

(おすすめは、レモングラス、ローズウッド(またはホーウッド)、ラベンダー、アングスティフォリア、ユーカリラジアータなど)

◆申込方法

HAP研修申込管理システム(HAPのHPに掲載)よりお申し込みください

◆参加費

無料

◎日本薬剤師研修センター研修受講単位の発行はありません

【主催】特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women (NPO法人HAP)



お申し込みは  
こちら