

親子で楽しめるCafe 憩いの時間

2024年6月9日(日) 10:00~
11:00

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

「一緒に学ぼう『性』のこと」

若林由香子(NPO法人HAP)

10:20~11:00

「大人も子どもも『ととのう』セルフケア大作戦!」

スズキアキコ

「自分を大切にする」

最近よく見かける言葉ですが、それって子どもには必要ないの？

いえいえ、むしろ子どものうちに身につけちゃおう！

ちょっとした遊びで「ととのう」体験。

①香りを嗅いで

②〇〇の香りが好きな人は〇〇遊びをしよう！

③もう1回香りを嗅ぎます。

「あれ？匂いが変わった？」

この不思議な体験が、いつかのセルフケアにつながりますように。

●お好きな精油 数種類

オススメは、

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

◆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