

アロマの香りに癒されました 第99回 杉原いきいきサロン 7月15日(水)



講座が始まる前に、保健師さんによる健康チェックと骨密度測定が行われました。

杉原地区保健推進員さんより、お茶の提供がありました。

アジアンルーム主宰の北川睦子さんを講師にお迎えし、「今日選んだ香りから今の自分を知る」と題し講演をしていただきました。

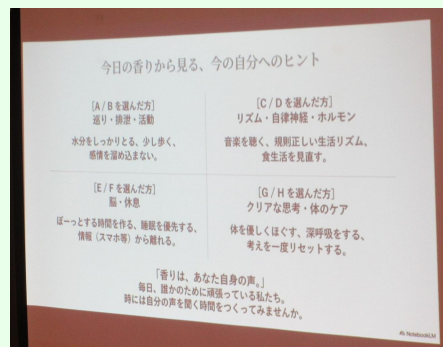
参加者の皆さんには、8種類のアロマオイルの中からお気に入りの香りを選んでいただき、香りの特徴や効果について楽しく学びました。講師の先生のわかりやすい説明を聞いた後、選んだアロマオイルを手になじませて、首や肩などをやさしくほぐすセルフリンパマッサージを習いました。会場はアロマの香りに包まれ参加者のみなさんはリフレッシュしていました。



講師の北川睦子先生



23名の参加がありました



アロマの香りに包まれながらセルフリンパマッサージを行いました。

後半は、杉原こども園の4歳児さんに可愛い歌とチアを披露していただきました。歌に合わせて参加者への肩たたきもあり、会場には笑い声や拍手があふれ園児との交流も深まる楽しい時間となりました。

