

040

五感が目覚める!「植物香育」で始める脳と心のリフレッシュ♪ 嗅覚と手先を使う一石二鳥の健康づくり

講座内容

植物のもつ豊かな香りと色彩、触感を五感で感じ、脳とこころを活性化させる事を目的としています。アロマ精油やハーブ、木の実といった自然の恵みを活かしたクラフトを通して、嗅覚、触覚、視覚を心地よく刺激します。認知症予防をはじめとする未病対策にもつながる、楽しくて有意義な時間です。

期 間	6月13日	受講料	2,500円
曜 日	土曜日	定 員	15名 ※最小催行人数9名
時 間	13:30~15:00	会 場	関内アカデミック・リサーチセンター
回 数	1回	持ち物	筆記用具
教 材	講師が資料、クラフト材料をご用意します。		
備 考	●この講座は6月5日(金)までに中止の連絡が無ければ開催となります。		

講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	6月13日(土)	五感が目覚める!「植物香育」で始める脳と心のリフレッシュ♪ 『睡眠』をテーマに、深掘りしています。ハーブティーの試飲やクラフトは「安眠サシェ」を作ります。

講師紹介

横山 みつこ(よこやま みつこ)

薬剤師・色と香りの植物 Education 植物クラフト教室「SONRISA」代表

12年間、途切れることなく二人のお世話をしてくださった保育士さんたちへの深い感謝。これが「SONRISA」立ち上げの原点です。
薬剤師としての専門知識と植物の癒やしを融合させた「植物香育」を提供しています。