

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 菅野 みさ子

プログラム名	超簡単！和のアロマで心身ケア	回数	2 回
内容・概要	和精油（ゆず、ひのき等）を使ったアロマセラピーです。アロマの心身との関わりや安全に使う方法等の講義と、風邪予防、睡眠改善、ストレスケアのアイテム作りを行います。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 小学生 <input checked="" type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	20 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（300）	謝 礼 （2 時間単位）	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）

【1回目の概要について】

タイトル	アロマが心身にもたらす効果を学び風邪予防アロマスプレーを作ろう	
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物
1 時間	1. アロマセラピーや精油の基本知識 2. 香りが心身へ伝わりケアに繋がる仕組み 3. 安全に使用する方法 4. 風邪予防スプレーの作り方説明 5. 風邪予防アロマスプレー作り	精油、エタノール、筆記用具
1 時間		準備、備品
		レジュメ、スプレー用瓶、ビーカー、ラベルシール、ガラス棒

【2回目の概要について】

タイトル	瞬時にストレスが緩和されるロールオンアロマと睡眠改善アロマスプレーを作ろう	
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物
30 分	1. 精油を安全に使用する為、前回の復習 2. 今回使用する精油の説明 3. ストレスケアのロールオンアロマ作り方説明/ロールオン作り 4. 睡眠改善アロマスプレー作り方説明/スプレー作り 5. 質疑応答	精油、エタノール、筆記用具
1 時間		準備、備品
10 分		レジュメ、スプレー用瓶、ビーカー、ロールオン用スティック、ガラス棒