

令和元年度

健康セミナー



アロマでリラックス

アロマセラピーを日々の生活に取り入れてリラックスしてみませんか？

好きな香りに包まれたとき緊張や疲れが和らぐことはないですか？

アロマセラピーは植物から抽出した精油を用いて心身のすこやかなバランスを整えていく自然療法です。

精油にはその植物のもつ香りとともに私たちの心身にやさしくはたらきかけるいろいろな作用があります。

今回は、リラックス効果のある精油を中心に紹介し、

「アロマセラピーとは」「精油について」「アロマセラピーの楽しみ方」

についてお話しします。

日時

山口県立大学 北キャンパス 2号館 保健室

場所

2019年11月20日(水) 15時~16時

定員

10名(申込み順) *定員に達し次第締め切ります

●申込み方法●

①メール

件名に「健康セミナー参加希望」

本文に氏名・学科・学年・電話番号を記入し、下記に送信してください。

hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp (藤村)

②電話

083-929-6512

③保健室にて直接申込み

【お問い合わせ】健康サポートセンター 保健室 083-929-6512 (担当 藤村)