

# アロマ・脳とからだの若返り教室

～ 香りの中でのストレッチ。認知症予防・心身のアンチエイジング～

日程 【木曜日 15:00～16:00】

料金 6,000円（税込）（10回分）

レッスンの内容は  
こんな感じ・・・

- ① ウエアやタオルにアロマを附香  
\*アロマの香りは毎回かわりますよ。
- ② その日に使用するアロマの説明  
\*名前や目的・作用などをお伝えします。
- ③ ウォーミングアップ  
\*各部位を伸ばして基本ストレッチ。
- ④ 自己矯正  
\*まずは自分を知ることから…不調改善・痛みを緩和していきましょう。
- ⑤ 軽い運動  
\*簡単なゲームトレーニングで、楽しみながら脳を活性化！
- ⑥ セルフケアマッサージ  
\*血行促進・リンパマッサージで日頃の疲れを癒しましょう。
- ⑦ リラクゼーション  
\*呼吸法・イメージトレーニング法でゆったりとした時間…。
- ⑧ ウェイクアップストレッチ  
\*最後はスッキリ♪ おつかれさまでした♪



『アロマセラピー』は、さまざまな健康効果や認知症予防効果が認められています。高齢の方はもちろん、40代前後の方も早期から始めることで認知症や寝たきり・うつ等の予防・改善にも効果があります。ぜひ楽しんでご参加ください！詳しくはフロントまで。

片山市民プール 06-6388-4496