

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [29年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 平成29年度県民講師チャレンジ講座「家族を笑顔にする アロマリンパ講座」を開催しました!

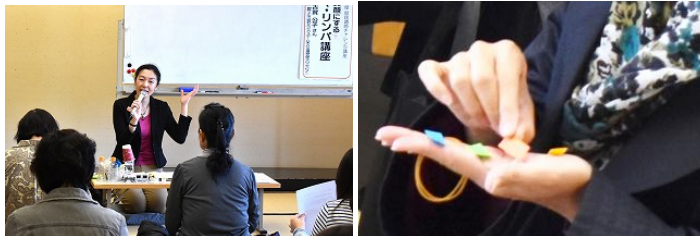
平成29年度県民講師チャレンジ講座「家族を笑顔にする アロマリンパ講座」を開催しました!

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「家族を笑顔にする アロマ・リンパ講座」
- 講師名 古賀 公子さん【国際ウェルネス協会セルフケアマスター・日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト】
- 日 時 平成30年2月24日（土）10：00～11：00



講師の古賀さんは、「楽しく手軽に取り入れられるアロマやリンパを流すために筋肉をゆるめる手法を伝えて、家族の皆が笑顔になる機会になれば」との思いで講座を開催されました。



香りは、嗅覚を刺激して脳のバランスを整え、認知症を予防したり記憶を改善するなど医療分野でも効果が認められているそうです。今回は認知症予防にも効果のある「ローズマリー」と「レモン」、そして不眠症に効果的な「ラベンダー」と「オレンジ」の精油の香りを体験しました。



今度はペアになってやさしく上から下へと腕をさすっていきます。すると、あら不思議。腕が軽くあがりました。アロマの香りと深呼吸で心が落ち着き、触れてもらったことで癒され、張った筋肉が緩んで腕があがるのだそうです。同様にリンパも筋肉が緩むので流れるという仕組みです。反対に肩をもむと、筋肉が硬くなって腕があがりませんでした。触れること、筋肉をゆるめることの大切さを実感した講座となりました。

【参加者の感想より】

- ・大人になって子どもに触れることはとても少なくなったけど、その大事さに気づきました。
- ・実際に動いてみて実感できました。周りの人に教えてあげたいと思います。
- ・体験もあってとても分かりやすい内容でした。

[戻る](#)


[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831

