

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名(団体名) 高橋 とみ子

講座の名称	ハーブ・アロマセラピー、健やかで美しく		
講座のねらい	ハーブ・アロマセラピーを生活の中に取り入れることで、免疫力をあげるなど生活を快適にしましょう。		
学級・講座名等 学習分野 開設テーマ	学習内容等 (具体的に)	時間数	備考 (備品等)
ハーブ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 種まきから収穫まで 2. 様々な利用法 各ハーブについて、料理から手作り化粧品、ハーブ染め等、幅広く指導 3. ハーブティーについて 飲み方、効用、効能、その他 	各項目 テーマ 1~2 時間	<ul style="list-style-type: none"> ・湯 ・ポット ・カップ
アロマセラピー	<ol style="list-style-type: none"> 1. 精油の知識 2. 使用方法等 3. クラフト作り <p>※アロマセラピーも内容が多種多様なので、対象者に合わせた講習、実習になります。</p> <p>例)①ストレスの時のアロマ ②不眠の時のアロマ ③肩こり、腰痛の時のアロマなど</p>		