

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）橋本久枝

プログラム名	ホリスティックアロマ 日常編		
プログラムのねらい	生活の中に精油を取り入れる仕方を知る		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
精油とは	精油の抽出方法、精油と、芳香剤の違い	20分	精油
	使用上の注意点		CD
	精油の体内への侵入経路		
精油の使用例	風邪、発熱、インフルエンザ、花粉症、咳、筋肉痛	30分	
	頭痛、腹痛、怪我、乗り物酔い、除菌、消臭、空気浄		
	夜泣き、イライラ感、落ち込み感、防虫、動物への使		
	用、等、体験より		
精油の香り体験	ラヴェンダーの香りの変化体験、	10分	
	精油による脳内ホルモンの出方の体験		
スプレーづくり	香りのスプレーづくり	20分	スプレー瓶
Q&A		20分	
呼吸法	呼吸法により精油の変化を体験	10分	
	リラクゼーション		