

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	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	・湯 ・ポット ・カップ
アロマセラピー	1. 精油の知識 2. 使用方法等 3. クラフト作り ※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。 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		