

2012年11月15日

父母各位

白樺学園高等学校PTA

教養部長 増田恵子

副部長 吉田勇介

PTA教養部 第2回教養講座

スポーツアロマセラピー講座開催のお知らせ

日増しに寒さが加わってまいりました。PTAの皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、教養部では『スポーツアロマセラピー講座』を開催いたします。内容としましては、肩用マッサージオイル作りと、入浴剤作りを行います。何かとお忙しい時期とは思いますが、多数のご参加をお待ちしております。

記

日時 平成24年12月7日(金) 19時～20時
場所 白樺学園高等学校 オリンピックラウンジ(体育館棟1階)
講師 芦沢環先生

(社)日本アロマ環境協会認定インストラクター、
スポーツアロマコンディショニングトレーナー、栄養士

参加費 **700円(申込と一緒に！おつりなしでお願いします)**

持ち物 バスタオル1枚(床で簡単なストレッチをします)、フェイスタオル1枚、
動きやすい服装(上は肩が多少出しやすい服装、セルフマッサージをします)

参加希望者は、参加費を添えて11月28日(水)までに各担任の先生までお願いします。尚、当日欠席されても材料購入の都合上参加費はお返しできませんのでご了承ください。

以上

アロマ(香り)セラピー(療法)を合わせた言葉です。アロマセラピーでは精油を用いて香りかくことで心の健康を促したり内分泌腺を刺激してホルモンの分泌を促進させます。鼻から入った香りは嗅覚神経を経て脳の真ん中あたりにある大脳辺縁系に伝わります。この大脳辺縁系の中にある「海馬」と「扁桃」は記憶と感情に深いかかわりがあるとされています。

.....切り取り線.....

2012年度(H24年) 第2回教養講座 参加票
スポーツアロマセラピー講座に申し込みます。

年 組 参加者名 _____

(生徒氏名 _____)

担任の先生へお願い

参加票と参加費を教養部担当の吉田先生へお渡しください。

* 締め切り **11月28日(水)までに参加費700円と一緒に申し込みです。**