

# 女性のライフステージとアロマセラピー

—広がる香り、スポーツシーンへの応用—



橘は実さへ花さへその葉さへ  
枝に霜降りどいや常葉の樹 (万葉集)

平成24年1月21日(土)

於 奈良女子大学 大学会館2階 大集会室 (受付 12:30~)

(社)日本アロマ環境協会(環境省所管) 企画広報課長

宮崎 薫

奈良女子大学文学部教育学科体育学専攻卒業  
お茶の水女子大学人間文化研究科博士前期課程修了

第1部 13:00~14:00

講演 「女性のライフステージとアロマセラピー」

第2部 14:10~15:10

ワークショップ「アロマスプレー作りと広がる香りの最新情報」

からだの感覚を研ぎ澄ますことは、自分自身や取り巻く環境に素直に向き合い、人間性を豊かにすることにつながります。

植物の香りを心身の健康や美容に役立てるアロマセラピー。そのメカニズムやセルフケアの方法を知ること、日々のストレスに対処し、快適に過ごすことができます。女性には、さまざまなライフステージがあり、社会でもいろいろな役割を担っています。どの年代も、1度しか経験できないかけがえのない時間。ステージに応じた香りを味方につけ、セルフマネジメントすることで、充実した時間を過ごしましょう。香りを取り入れた1日の過ごし方、季節ごとの過ごし方の事例を紹介します。

現在、香りを役立てる場面は、広がりを見せています。スポーツ・運動シーンに取り入れれば、よりよいパフォーマンスにつながります。香りを取り巻く、最近の新たな動きもご紹介します。

ワークショップ(アロマスプレー作り)を含め、さまざまな香りを体験していただけます。  
当日参加も可能ですが、準備の都合上、事前に参加人数をご連絡いただけますよう御協力願います。

主催 奈良女子大学文学部人間科学科スポーツ科学

連絡・問い合わせ先 奈良女子大学文学部人間科学科 星野聡子 (satoko@cc.nara-wu.ac.jp 電話/ファックス0742-20-3350)

# 会場：大学会館2階 大集会室

公開講座は男性女性を問わず、お聴きいただけます。  
なお、当日は正門からお入りください。生協食堂も開店しています。

