

認知症予防講座

アロマ（香り）が認知症予防に
繋がっているってご存知ですか？

予防につながる生活習慣とポイント講座
アロマ・ハーブインストラクターによる
お話（約1時間）と五感体験（約1時間）

- ①昼・夜のスプレー（50mm）づくり
- ②発汗を促すフレッシュハーブの手浴
- ③カルピス入りハーブティー
（水だしハーブティーのため、冷たいです。）



日時： **7月13日(金) 13:30~15:30**

場所：青山いきいきプラザ 講習室 D

対象：60歳以上の港区在住の方

定員：12名（申込み順）

申込：6月25日（月）～7月9日（月）

五感体験材料費：1,000円

持ち物：ハンドタオル

講師：アロマ・ハーブインストラクター：砂田 りこ



青山いきいきプラザ 3403-2011