

～ セシオン杉並 アロマ講座 ～

# 「記憶」と「睡眠」に役立つ アロマの話



アロマという言葉は耳にするけれど、どのような効果が期待できるのかわからない…。そんな初心者から、更にアロマの知識を深めたい上級者まで、いろいろな香りを体験しながら「記憶」と「睡眠」に関わるアロマについて楽しく学びましょう！

## アロマって結局、何？

アロマをゲームで理解！コレさえ解ればすぐアロマが使える基礎知識を身につけましょう。



## 記憶に役立つアロマってあるの？

仕事や毎日の生活で、また受験の時など、頭を使う時にあると便利なアロマのお話をします。

## ぐっすり眠りたい時に使うアロマは？

リラックスしたい時、身体疲れを取り除きたい時、深く眠りたい時…。頑張った後にこそ取り入れたい、特別なアロマをご紹介します。

講師：菊地スミエ  
一般社団法人セラピスト協会代表理事  
脳科学的栄養学・薬学博士を師に持つアロマ講師。  
アロマと脳科学の関係をわかりやすく解説する講座は、医療従事者や有資格者にはもちろん、アロマ初心者にも人気がある。  
講演会は、アロマを取り入れたい施設・団体、企業など、多方面からのオファーがある。

最後に、今 1 番必要なアロマを選んで取り入れる【アロマ診断付】

※サシュにしてお持ち帰りいただけます。

日時：2024年11月23日（土・祝）13:00～14:30

場所：セシオン杉並 2階 講座室

対象：どなたでも ※小学校低学年までは必ず親御さんがお付き添いください。

参加費：おひとり 800 円（おみやげのサシュ付き）

定員：25 名

お申し込み：セシオン杉並総合案内窓口、お電話、メール、いずれかにて

○ 電話番号：03-3317-6611（受付時間 9:00～21:00 ※第 2 木曜日を除く）

○ メール：sesion-office@tokyu-com.co.jp

※「お名前・電話番号・この情報を何で知ったか」をご記入ください。

（留意事項）香水等、匂いの強いものをつけての参加はご遠慮ください。

お申し込み・お問い合わせ

セシオン杉並総合案内 電話：03-3317-6611

アクセス：東京メトロ丸の内線 東高円寺駅 徒歩 5 分・高円寺陸橋そば（9:00～21:00・第 2 木曜除く）

詳しいアクセス等  
セシオン杉並公式ホームページも  
ご確認ください

