

今回、10人のお子様にご参加いただきました。

アロマテラピストはどんなお仕事なんだろう？
→植物の香り“精油”を使って、
癒しのお手伝いをするよ。



まずは、精油の種類についてお勉強。
本物の植物や果物と、その精油の香りを比べてみよう。



次に精油の働きをお勉強。お母さんにぴったりの精油を選んで、
マッサージオイルを作ろう。そして、手技
を習ってお母さんの腕をマッサージ！

精油の働きと香りをたしかめよう！

- ① 心と身体を、リラックスさせるよ。
→ ラベンダー オレンジ
- ② 心と身体に、元気をプラスしてくれるよ。
→ オレンジ ペパーミント
- ③ バイキンと闘って、空気をきれいにするよ。
→ ローズマリー ラベンダー ペパーミント
- ④ 身体の疲れやコリを楽にするよ。
→ ペパーミント ローズマリー



お母さんたち、気持ちよさそう。
お家でお父さんにもやってあげてね。
みなさん、お疲れ様でした！

