

# 講座名：令和6年度 第1回 はつらつ世代講座

実施日：7月17日(水) 13時30分～15時00分 参加者27名

テーマ：アロマ講座

～物忘れの予防を助けるアロマのお話しとアロマ香るティータイム～

講師：メディカルアロマアドバイザー 吉岡 昌美さん

場所：かむかむプラザ 料理教室

実施項目：・開講挨拶

- ・アロマの基本
- ・香りと脳の関係
- ・物忘れ予防アロマ
- ・アロマ以外の対策を簡単に
- ・お茶タイム
- ・質問受付とその他のご紹介



内容：第1回はつらつ世代講座は、メディカルアロマアドバイザーの吉岡昌美さんをお迎えし、「アロマ講座」を実施しました。

素敵な香りの中で「アロマ」のお話しを聞きました。アロマの基本から始まり、古くは紀元前3～400年前から医療として用いられたこと、香りを感じる本能的な脳のしくみ等を教わりました。物忘れ予防の実験結果から、香りは脳に直接届く事を知りました。

アロマ香るティータイムでは、オイルを1滴入れるだけで、一般的な紅茶やチョコレート菓子が高級な味に変化することに驚きながら美味しく頂きました。

受講生の約8割の方が初めての体験だったようです。『先生のお話しが興味深く役に立った。日常の生活にアロマを取り入れたいと思った。』『非常に楽しく有意義でした。』などの声をいただきました。

