

指導(活動)分野	タオルを使って 筋トレとストレッチ				指導	披露	講義
ふりがな	あろまかつぷ				登録番号		
氏名またはグループ名	アロマカップ				G - 3		
指導(活動)内容	・浴用タオルを用いての椅子体操						
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず		
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・公益社団法人 日本アロマ環境協会公認インストラクター ・独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 介護予防運動指導員 ・フォーラム横浜、地区センター、ケアプラザアなど横浜市各区で講座開催						
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 実費 ・交通費 実費						

【プログラムの一例】

タオルのストレッチと筋トレ

定員:10~20人 所要時間:60分

- ① 室内にアロマポットを持ち込み、アロマの香りを満たす
 - ② タオル(浴用)を用いて軽い筋トレとストレッチで体をほぐす
 - ③ ゆったりとした呼吸でリラクゼーションを行なう
- ・アロマの香りは参加者全員に終了後持ち帰っていただく

- ・会場や主催者側の事由により芳香浴禁止の場合はタオル体操のみ実施する
- ・原則としてマットは使わず椅子体操とする



【街の先生からひとこと】

とにかく難しいことは一切抜きにして、気楽に過ごしていただける空間が作れれば嬉しいです。リラックスしてストレスをなくして楽しんでいきましょう！