

2025年7月11日（木）14:00～16:00

メンタルヘルス/職業講話



## アロマを使った セルフヘッドマッサージ ～香りを味方につける～

ご自身の好きな香りを選んで、アロマスプレーをつくります

日々の生活の疲れ、セルフケアできていますか？

今回のセミナーでは、ご自身でつくったアロマスプレーでセルフヘッドマッサージをしていきます。

アロマの香りにはリラックス効果をはじめ、緊張を和らげる、集中力を高める効果が期待できます。

就活での面接やここぞという場面こそ香りを味方に。アロマで心と体を整えて、ストレスと上手に向き合い、ご自身でケアする方法を学んでいきましょう。



場 所 奈良市ボランティアインフォメーションセンター  
〒630-8122 奈良市三条本町13番1号はぐくみセンター1階（会議室1-1）

交 通 JR奈良駅西口より南へ徒歩約4分

講 師 塩谷 美樹 さん（JAAハンドトリートメント検定トレーナー）

対象者 15～49歳の働いていない、もしくは不安定な働き方をしている方

費 用 無料

定 員 10名

持ち物 肩掛けタオル、筆記用具



働くこと  
そうだんじょ

奈良若者サポートステーション

15～49歳の働いていない、  
もしくは不安定な働き方をしている方をサポートしています

お申し込み

担当のキャリアカウンセラーに  
お伝えください

 0742-81-8207

（電話受付：平日9:30～17:00）