

# ママのためのアロマ～妊娠・出産・産後のアロマ活用術～

提案年度：令和3年度

(福祉・保健 - その他福祉・保健)

登録者No. 74

ねらい：薬をあまり使いたくない妊娠・出産・産後こそアロマセラピーは大活躍します。この時期に使えるアロマセラピーの活用方法を習得し、健やかな毎日を過ごしましょう。

内容：妊娠時の感染症対策に、陣痛の痛みを和らげるツールとして、産後うつ予防に、妊娠～産後を通して様々な形でアロマセラピーを使うことが可能です。安全で安心して使えるアロマセラピーの活用方法を習得できる内容です。

対象：妊娠中・産後の女性

会場：10～15人が入れる教室

小・中学校：  
での開催

必要機材：無

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：500円程度（内訳：精油代・容器代）

時間/回数：1～1.5時間 / 1回

定員：15人

謝礼：原材料費等実費程度

備考：調布市産婦人科クリニックにて妊産婦のアロマ講座担当、保育士、AEAJ認定アロマセラピスト及びアロマセラピーインストラクター