

心も体もセルフケア

～アロマでセルフマッサージ、
創作でセルフケアをしてみませんか？～

日時 2025年

9月8日(月)、11月10日(月)、12月8日(月)

10:00～12:00 (全日程共通)

場所 天理大学サテライトキャンパス 天理駅南団体待合所



申し込み不要
参加費無料



「アロマでセルフマッサージ」では、ハンドマッサージで香りを楽しみながら、自身のケアをする、自身の身体を大切にする方法をご紹介します。

「創作でセルフケア」では、手を動かしながら自然な会話を楽しんだり、創作に集中できる、「粘土でオリジナルマグネット作り」「ビーズによる創作」「絵具などによる絵画」をご紹介します。

アロマによるセルフマッサージや創作活動をととして、
来場者の方々が自分のために時間を使うことができるような様々なコーナーをご用意しております。
また、創作しながら、天理大学看護学科の教員や参加された方々と一緒に
心身の健康について語りあいましょう。