

Wellness 活動報告書

1、実施活動名

「アロマセラピー講座」

2、開催日時

2月26日（月）

3、開催場所

博多祇園 M-SQUARE 10階 A/B 会議室

4、参加人数

16名

5、実施内容

常に繁忙状態の社員に少しでも癒される時間を共有したく、アロマセラピー講座を実施。

アロマ選びのポイントや効能、使用上の注意点、自律神経（交感神経、副交感神経）の特徴や、手のツボについて講話いただいた。実際自分の手や腕にアロマオイルをつけてマッサージを行った。自分の好きな香りを選び、いい香りに包まれてマッサージができて、大変心地よく、勉強になる内容だった。参加者の人数が16名だったので、もう少し人数が欲しかった。

開始時刻を早番に合わせるべきか、D 勤帯に合わせるべきか毎回悩むが、今回は早番に合わせた開始時間とした。シフト勤務の会社としては、毎回悩ましい問題である。



