令和８年度 あおもり県民カレッジ 西北地区地域キャンパス講座（五所川原市・市浦）
実施報告書

自分にこそ感謝とねぎらいを　～自宅でできるセルフヒーリング～

1　講　　師：渡辺　由紀（「Pilina ゆきのて」セラピスト）

2　開催日時：令和８年 10 月 21 日（水）10:30～11:40

3　開催場所：五所川原市 市浦コミュニティセンター　大ホール

4　共 催 先：五所川原市教育委員会

5　参加者数：15 名

6　主な内容

心地よいアロマの香りと音楽に包まれながら、講座が開催されました。お風呂に天然塩や重曹を入れることで、温泉に入ったような湯上がり感を楽しめることや、深呼吸をしたり、爪や耳をもんだりすることで血行を促すなど、自宅でも手軽に実践できるリラックス方法を学びました。また、携帯電話から受ける電磁波への対策として、観葉植物に触れることや、音楽を楽しむことで放電できる方法を学びました。会場は終始和やかな雰囲気に包まれ、心も体もリラックスできるひとときとなりました。

7　写真







