

2019年

第137回

2月

誰でも自由に、楽しくおしゃべり  
金曜サロンスペシャル

## 香りのある暮らし

～脳や身体を健やかに～

\* 阿部 啓子さん（若葉台在住）

\* 2月1日（金） 午後7時～9時（開場は6時30分）

\* 稲城市地域振興プラザ1F ミーティングコーナー

近年「香り」の脳や身体への効果は日々  
解明されていて、現在の治療法ではなかなか  
改善されない身体や心の諸症状に、ハー  
ブやアロマなどを利用する動きも大きく  
なってきたとのことです。

認知症の予防にも有効といわれ、研究も  
進められている身近なハーブについて、IC  
カレッジなどでもハーブ講師を務められ  
ている阿部さんにお話していただきます。



次回の金曜サロンスペシャルは3/1です。お楽しみに!!