



親子でアロマハンドケアー  
&  
血流ストレッチ

2024年9月22日(日)

10:00~11:30

伊丹市青少年センター

# アンケート(子供)

今日の感想を教えてください。	理由を教えてください。	本日の講座で新しい発見や気付きはありましたか。	興味のあることや、開催してほしい講座はありますか。
大変楽しかった	体操するのが好きでよかったです。	もっと香りが知りたい	大人と一緒にダンス講座
大変楽しかった	いいにおいがしたから。	体が変わった。	アロマ講座、動物と触れ合う。
楽しかった	アロマのマッサージをするのが楽しかった。	なし	なし
楽しかった	お母さんに乗るのが楽しかった。	体が軽くなった。	なし
大変楽しかった	体操ができてよかった、アロマで癒された	なし	シュークリーム作り

# アンケート大人

今日の感想を教えてください。理由を教えてください。

本日の講座で新しい発見や気付きはありましたか。興味のあることや、開催してほしい講座はありますか。

大変楽しかった	アロマでリフレッシュして癒されました。体操も体がほぐれました。楽しかったです。	親子の時間が大切だと思いました。	親子クッキングなど、親子で参加できるもの。ヨガ。
大変楽しかった	普段自分ではできないですが、楽しくマッサージとストレッチができました。	少し動くだけで爽快です。	アロマ講座(親子で好きです)
大変楽しかった	自分はおろそかになるので、メンテナンスできて嬉しい。子供も大人も楽しめてきれいに健康になってとてもためになりました。	家でもやってみます。	大人バレエ講座
楽しかった	親子で香りも楽しみながらマッサージとストレッチできたこと。	自分を認めてあげる大切さ。	自分軸、自己肯定感UPにつながるものがあれば参加したい。

# 当日の様子





みんなで楽しくアロマで癒され、  
体をほぐしてスッキリ ✨

毎日慌ただしいですが、癒しの時間  
も作って自分をほめてあげてくださいね。

