



香るクラフトとやさしい動きで、職場にウェルネスを。

アロマフロー・ウェルネス講座



アロマクラフト制作&フローストレッチ

忙しい日々の中、心と体に「香る休息」を届けませんか？

「アロマフロー・ウェルネス講座」は、香りを楽しむクラフトづくりと、やさしいストレッチを組み合わせた、五感に働きかける企業向けプログラムです。創造的なひとときと身体をほぐす時間が、職場に新しい風を吹き込みます。

導入のメリット

- 🌿 健康経営の推進
- 🌿 ストレスケア・メンタルヘルス対策
- 🌿 福利厚生充実
- 🌿 チームビルディングにも活用可能

実施例

- 🌿 所要時間：45分～60分
- 🌿 対象人数：10名程度
- 🌿 会議室・休憩室で実施可能

講師プロフィール

城寶 佳也 (Joho Kaya)

アロマアドバイザー (2025年9月1日～)
健康運動指導士
健康経営エキスパートアドバイザー
JCCAアドバンストレーナー



お問い合わせ先

一般社団法人J-Stretch協会

ホームページ <https://office-joho.com/j-stretch/>

メール j-stretch@office-joho.com

HP



LINE

