

【健康講座】

自然の恵みであるハーブを 学んで爽やかな夏を過ごそう！

★ おすすめハーブを教えます ★

～ 暑い夏におすすめのハーブ①～

第1回：8月 8日(水) 19:00～20:30

- ▲ハーブの基礎知識を学ぼう
- ▲夏のおもてなしハーブティーを作ってみよう
- ▲アロマで涼しげワークショップを楽しもう

～ 暑い夏にオススメのハーブ②～

第2回：8月22日(水) 19:00～20:30

- ▲暑さで消耗した身体にぴったりのブレンドハーブティーとは
- ▲夏にオススメ爽やかハーブを作ってみよう
- ▲ハーブティーティスティング

～ 残暑厳しい毎日、汗知らずで爽やかな美しい人を目指そう～

第3回：9月 5日(水) 19:00～20:30

- ▲デオドラント&デトックスハーブとは
- ▲アロマでバスボムを作ってみよう
- ▲ハーブティーティスティング

～ 秋の始まり、心をリラックス&リフレッシュ～

第4回：9月19日(水) 19:00～20:30

- ▲自律神経を整えるブレンドハーブを作ってみよう
- ▲自律神経を整えるハーブティーティスティング

～ 開催概要～

会 場：目黒区中小企業センター 5階 会議室（目黒2-4-36 区民センター内）

講 師：ハーブセラピスト 中島 日出子 氏

定 員：先着20名

参加費：全4回7,800円（毎回ブレンドハーブお土産付き、税込）

申込先：中小企業センター2階窓口にて受付、またはFAX(03-3711-1284)

メール(info@megurokuchushokigyocenter.jp)にてお申込みください。

電話での申込みは受付していません。