

## 【健康講座】

# 身体を温めるハーブ & 快適な睡眠

### ★ おすすめハーブを教えます ★

#### ～ 風邪を予防しながら芯から温まるハーブ ～

第1回：2月 5日(火) 19:00～20:30

- ▲風邪を予防しながら芯から温まるハーブのご紹介
- ▲実や皮を使ってぽかぽかになろう
- ▲ハーブティーティスティング

#### ～ 寒い冬の夜はスパイスティーで温まろう ～

第2回：2月19日(火) 19:00～20:30

- ▲スパイスハーブのご紹介
- ▲シナモンを使ってミルクティーを作ろう
- ▲スパイスティーティスティング

#### ～ 身体を温めてぐっすり眠ろう ～

第3回：3月 5日(火) 19:00～20:30

- ▲心地良い眠りに誘うハーブのご紹介
- ▲ラベンダーの香りの石鹸作り
- ▲ハーブティーティスティング

#### ～ 春に向けて指先まで桜色 ～

第4回：3月19日(火) 19:00～20:30

- ▲毛細血管を強化して冷え性を克服するハーブのご紹介
- ▲美肌ブレンドティスティング

#### ～ 開催概要 ～

会 場：目黒区中小企業センター 2階 第一集会室（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（女性限定）

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](mailto: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。