

## 【健康講座】

# 暮らしとハーブ講座

コロナ禍の生活でこわばった心と身体をハーブでときほぐしましょう

## ★ ハーブを使ったニューノーマルライフのヒント ★

### ～ハーブの知識と歴史～

第1回：4月12日(火) 19:00～20:30

- ▲ハーブについて
- ▲ハーブの美味しい淹れ方
- ▲この季節に必要なハーブ(数種類のハーブの説明と試飲)

### ～パンデミックとハーブ～

第2回：4月26日(火) 19:00～20:30

- ▲その時に活躍したハーブの歴史
- ▲活躍したハーブの試飲
- ▲それらを使った『簡単ブレンドハーブティー』

### ～季節のフルーツを使って～

第3回：5月10日(火) 19:00～20:30

- ▲美味しく心とお肌と身体が喜ぶブレンドハーブティーレシピ
- ▲レシピを学んで自分で実際に淹れてみる

### ～明るい陽射しに映えるお肌に『整える』～

第4回：5月24日(火) 19:00～20:30

- ▲お肌を柔らかくよみがえらせるハーブ達のご案内
- ▲試飲&それらを使って化粧水を作る

### ～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 伊藤 日出子 氏

定員：先着20名(女性限定)

参加費：全4回 8,800円 (毎回ハーブお土産付き、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おりません。