

【健康講座】

暮らしとハーブ講座

冬へ。寒さに向かう季節ハーブで心も体もほっこり温かくいきましょう！

★ ハーブを使ったニューノーマルライフのヒント ★

～ 秋の夜長 眠れぬ夜もぐっすり… ～

第1回：10月18日(火) 19:00～20:30

- ▲リラックス・安眠ハーブティーの試飲
- ▲リラックスし安眠にいざなうアロマ
- ▲ワークショップ:ピロスプレーづくり

～ オリジナルブレンドを作ろう(その1) ～

第2回：11月1日(火) 19:00～20:30

- ▲簡単に美味しくブレンドティーを淹れる法則
- ▲ベースにするハーブのご紹介と試飲

～ オリジナルブレンドを作ろう(その2) ～

第3回：11月15日(火) 19:00～20:30

- ▲美肌、気持ち、頭スッキリ、集中力アップ、健康etc…
- ▲貴方の目的でブレンドを作りましょう
- ▲ベースにプラスするハーブのご紹介と試飲

～ X'nasなどのイベントもハーブを使ってビューティヘルシー ～

第4回：11月29日(火) 19:00～20:30

- ▲見た目もきれいで楽しい”イベントブレンドハーブティー”のご紹介
- ▲ブレンドハーブティー作り
- ▲ハーブを使った簡単なお料理のご紹介

～ 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

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。