

【健康講座】

暮らしとハーブ講座

健康にとって大切なホルモンを整える

★ ハーブを使ったニューノーマルライフのヒント ★

第1回:「まずは、女性ホルモンについてとことん知ろう！」

1月31日(水) 19:00~20:30

- ▲バランスを取り合う2つの女性ホルモン
- ▲女性ホルモンを整えるハーブの紹介
- ▲女性ホルモンを整えるハーブの試飲

第2回:「ホルモンを活かして美しく健康体に」

2月14日(水) 19:00~20:30

- ▲様々なホルモンの役割について
- ▲ホルモンと自律神経はく表裏一体の関係
- ▲ホルモンを整えるハーブ① 紹介と試飲

第3回:「美肌、老化防止のホルモン」

2月28日(水) 19:00~20:30

- ▲幸せホルモン♡女性ホルモン♡ドクターホルモンがタグを組んで！
- ▲ホルモンを整えるハーブ② 紹介と試飲
- ▲ハッピーブレンドを作ろう

第4回:「毛細血管を丈夫にしよう」

3月13日(水) 19:00~20:30

- ▲睡眠中はホルモンの「再生工場」
- ▲ホルモンを整えるハーブ③ 紹介と試飲
- ▲今必要なマイブレンドティーを作りましょう

～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(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(03-3711-1135:問合せ可)での申込みは受付しておりません。