

【健康講座】

暮らしとハーブ講座

ハーブで自然治癒力を高め腸内を整えていきましょう

★ ハーブを使ったニューノーマルライフのヒント ★

第1回

5月24日(水) 19:00~20:30
▲腸のしくみとはたらき
▲腸内フローラを整えるためのフラボノイドとビフィズス菌
▲腸を整えていくハーブ * それらの試飲

第2回

6月 7日(水) 19:00~20:30
▲植物のちからで、身体や心の滞っているところを循環させましょう
▲身体と腸の関係
▲心と腸の関係 * それらの試飲

第3回

6月21日(水) 19:00~20:30
▲ご自分の身体と心の声を聴き、貴女に必要なハーブを見つけましょう
▲大切な自律神経のバランスを整える
▲自律神経を整えるハーブ * ブレンドハーブティー試飲

第4回

7月 5日(水) 19:00~20:30
▲ご自分のためのブレンドハーブティー作り
▲ワークショップ

～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。