

【健康講座】

暮らしとハーブ講座

ハーブの力で楽しく美味しい夏にしよう！

★今年の夏も長くなりそう。ハーブで夏の準備を始めませんか★

第1回：「日焼け後の肌ケアチンキを仕込みましょう」

6月12日(水) 19:00～20:30

- ▲夏のケアに大切なハーブの紹介
- ▲試飲等

第2回：「夏バテ対策ハーブ」

6月26日(水) 19:00～20:30

- ▲夏の体調管理に有効なハーブや欠かせないスパイスの紹介
- ▲効能たっぷりのフルーツとハーブで見た目も涼しげなハーモニーティ
- ▲試飲等

第3回：「ハーブで森林効果を体験」

7月10日(水) 19:00～20:30

- ▲猛暑も快適に過ごすために役立つハーブの紹介
- ▲フィトンチッド効果を取り入れた夏スプレー作り
- ▲試飲等

第4回：「夏にぴったりなハーブティ」

7月24日(水) 19:00～20:30

- ▲大人も子供も楽しめるハーブティの紹介
- ▲第1回で仕込んだチンキを仕上げましょう
- ▲試飲等

～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いません。