

【健康講座】

暮らしとハーブ講座

冬の冷たい空気や乾燥に負けない
身体、心、お肌を作りましょう

第1回:「ハーブティーの美味しい淹れ方をしっかり学びましょう」

10月16日(水) 19:00~20:30

- ①シングル(1種類)ティーの淹れ方と試飲
- ②ブレンド(数種類)ティーの淹れ方と試飲

第2回:「寒い季節に流行る病気や体調不良への対策ハーブティー」

10月30日(水) 19:00~20:30

- ①様々な感染症に効果的なハーブ
- ②冬に起こりやすい体調不良に効果的なハーブ
- ★ブレンドティーを作りましょう

第3回:「ご自分の一番改善したいところは？」

11月13日(水) 19:00~20:30

- 改善ティーを作りましょう
- ①Myブレンドティー作り(その1)
- ★ご自分でブレンドしたハーブをお持ち帰り下さい
- ②Myハーブチンキ作り(その2)

第4回:「改善ブレンドハーブティーとチンキを仕上げます」

11月27日(水) 19:00~20:30

- ①Myブレンドティーの最終盤を作りましょう
- ②仕込んだチンキを仕上げます
- ③暮らしに役立つハーブの使い方の紹介

～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(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。