

# 身体や心を元気にするハーブ講座

ハーブを使って日常生活に役立つ知識を学びます♪  
リラックス・ヘルスケア・美肌などに役立つクラフト作りや  
体調管理のためのハーブティーもご紹介します♪  
ハーブを使って元気に過ごしましょう！

【講師】ナードジャパン認定アロマ・インストラクター 岡崎 喜代子



【曜日・時間】金曜日(第2)/9:45~11:15 ※月1回講座になります

【受講料】¥1,328- 【持ち物】筆記用具 【教材費】1回の講座で¥3,000-

◆講座初回到道具代として¥1,500-がかかります。 ◇妊婦の方は受講出来ませんのでご了承ください。

## 30年度後期(4月~9月)講座日程

■4月13日

■5月18日

■6月8日

■7月13日

■8月10日

■9月7日