

ハーブティー体験講座のご案内

ハーブティーの効果

「リラックス」「自律神経を整える」「安眠を促す」

「消化を促進する」「集中力を向上させる」

などの効果があるといわれています。

みなさまの健康づくりのため「ハーブティー体験講座」開催いたします。

ご参加お待ちしております。

日時：11月4日（土） 13:30~15:00

場所：1階多目的室 ※室内履きをお持ちください。

定員：20名

内容：ハーブティーの効果と効能・数種のハーブティーの試飲

参加費：1,500円（プールまたは大浴場利用券付※当日のみ有効）

※通常価格2,500円のところ、今回のみ体験価格です。

申込み：1階受付にてお申し込みください。

※お申し込みの際に参加費をお支払いください。

※定員になり次第、受付終了となります。

※定員に達していない場合は当日参加も可能です。



講師：伊藤 日出子

◇ハーブセラピスト

◇スマイルトレーナー

【講師プロフィール】

・厚生省主催

「求職者支援訓練」＜ハーブセラピスト科 第10期＞認定ハーブ講師

・目黒区主催 健康講座

「暮らとハーブ講座」講師（約6年担当・令和5年度も継続予定）

ハーブに触れることで、心と身体を整えていき、
あなたにとって気持ちの良い生活を
送るためのお手伝いをさせていただきます。