

ハーブを使ってリフレッシュ!

# ハーブ活用講座 第2弾!

ハーブは、寒い時期こそ とっても活用できる優れたものです。  
内からも外からもたくさん取り入れて、ハーブを楽しんでみませんか?



画像はイメージです。

講師 ますおか あさみ 増岡 麻水さん (メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト)

日時 12月16日、1月20日、2月24日 水曜日  
10:00~12:00 全3回

場所 幕別町百年記念ホール 調理実習室

(1月20日は学習室2)

対象 一般12名(応募者多数の場合抽選、単発受講も可)  
受講料 一般1,500円(単発受講の場合1回分500円)  
材料費 1,500円(単発受講の場合1回分500円)  
持ち物 筆記用具、エプロン等  
締切 12月9日(水)

ハーブで  
風邪対策  
OK!



お問合せ&お申込は・・・

幕別町百年記念ホール 企画担当 酒森  
TEL (0155) 56-8600  
FAX (0155) 56-8602  
ホームページアドレス: <http://m100.jp>  
mail: info@m100.jp

## カリキュラム

- 1回目: 「香りを楽しむクラフト作り」  
フレグランスガラスワックス作り
  - 2回目: 「デトックスのハーブ」  
手作りハンドクリーム
  - 3回目: 「風邪予防のハーブ」  
ハーブシロップ作り
- ※内容が変更になる場合もございます。

