

谷戸公民館主催 くらしを彩る講習会

飲んで知る ハーブティーの魅力！

全3回



学業や勤務で忙しい毎日・・・

土曜日の午後は、公民館で美味しいハーブティーを飲み、
一息ついてみませんか？

ハーブの香り、味、色、効能を共に楽しみましょう！

講師：下田祐治

メディカルハーブコーディネーター

【西東京市内の活動】

こひつじ食堂〈こども食堂〉代表

発達障害を持つ大人の会 こんとれいる 代表

活動の中でハーブティーを活用



9.27 ~10.11 毎土曜日 14:30-16:00

場 所：谷戸公民館 創作室

材料費：各回300円（お菓子代を含む）

対 象：西東京市在住の方、西東京市在学・在勤の30代までの方

定 員：16名（申込順）

～ 内 容 ～

1回目 9月27日(土) 目覚めのハーブティー（朝）

2回目 10月 4日(土) 一息つくハーブティー（昼）

3回目 10月11日(土) おやすみのハーブティー（夜）



申込方法〉 9月10日(水)10時から電話又は申込フォームにて
申込・問合せ〉 谷戸公民館 TEL 042-421-3855



申込フォーム