

谷戸公民館主催 くらしを彩る講習会

全3回

メディカルハーブの ある暮らし

～ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう～



第1・3回はハーブティーの魅力を知っていただき、
第2回でポプリ作りを行います。
ポプリはお部屋やお手洗い、クローゼットの中など、
様々な生活空間に置くことで香りを楽しむことができます。
お楽しみに。

講師：下田祐治

メディカルハーブコーディネーター

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



10月24日 ～11月7日 毎土曜日
10:00-12:00

場 所：谷戸公民館 創作室

材料費：3回 1000円

対 象：西東京市在住、西東京市在学・在勤の15歳以上の方

定 員：20名（申込順）

～ 内 容 ～

- 1回目 10月24日(土) ハーブティーの魅力
- 2回目 10月31日(土) ポプリを作ってみよう
- 3回目 11月 7日(土) ハーブティーでセルフケア



申込方法〉 10月5日(月)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