



中央公民館主催講座



「薬膳 & アロマ」セルフケア講座

～忙しい女性が自分をいたわるひととき

あなたを取り戻すために～

[第1回]薬膳基礎編

10月22日 木

19:00～21:00

- 自身の体質チェック
- 身近な食材を使って、手軽に体調を整える薬膳の基本を学ぶ
- お好みのスパイスを使ってスパイスティーを作る♪

[第2回]アロマ基礎編

11月13日 金

19:00～21:00

- 植物の自然な香りで心をリラックスさせ、自律神経を整えるアロマの基礎を学ぶ
- 精油を選んでお気に入りのアロマオイルを作る

場所： 中央公民館 10/22 調理研修室、11/13 第3会議室

講師： 田中 まりさん（管理栄養士・薬膳師・ナードアロマセラピーインストラクター）

対象者：一般女性

定員： 18人（要予約・先着順）

参加費：800円/回

持ち物：エプロン、ハンドタオル、飲み物、筆記用具



黄色の菊の花



黒ゴマ



乾燥ナツメ



紅花



乾燥ハスの実



混合ドライ
フラワー

◆申込期間 9月28日(月)9時～10月16日(金)15時

◆申し込み先 赤磐市立中央公民館 ☎(086)955-0069

★QRコードからも
お申込みいただけます

