

熊野美人になろう

# くまの 美活動ゼミ いよいよ実践編！



ローズマリーやタイム、  
バジルにミント etc・・・  
ハーブの種類がいろいろあるのは知っているけれど、  
その効能や活用方法は  
意外と思いつかないのではないですか。  
実は身近で面白い「ハーブ」の魅力を、  
知って、体験して、体も心もリフレッシュ。  
健康「美」を手に入れて、熊野美人になりましょう。

## ■Date

第1回 2018.12.14(金) 18:00~20:00

第2回 2019.01.11(金) //

第3回 2019.02.08(金) //

## ■Place

くまの・こども夢プラザ

(熊野町貴船9-14 / 082-820-5502 / 旧西公民館)

## ■主催

熊野町 総務部 地域振興課  
TEL: 082-820-5602  
FAX: 082-854-8009

## ■問合せ・申し込み

(株)エブリプラン (受託事業者/担当: 小田、石倉)  
TEL: 0852-55-2100  
FAX: 0852-55-2101



第1回: ハーブを知る・体験する



第2回: ハーブの種を植える



第3回: ハーブソルトをつくる

## ■Wanted

- ・ハーブを知りたい、育ててみたい方
  - ・ハーブを使った美容、健康に興味がある方
  - ・元気になりたい方 など
- お子様連れや男性也大歓迎です。

詳細は  
裏面へ

講師紹介 /



渡部 裕子氏

島根県出雲市在住。薬膳料理の研究をはじめとして、自ら庭でハーブを育て、これらを活用・楽しむ生活を送っている。

「極-KIWAMI-食べる通信FROM島根」総合監修。



▲ハーブを使った盛り付け実習の様子 (2018.10.12)

第1回

12/14 Fri.

18:00~20:00

お気に入りのハーブを探そう



ハーブの種類とそれぞれの効用や組み合わせ、活用法を具体的に紹介します。その後、さまざまなハーブに触れて、香って、お気に入りのハーブを探してみましょう。

キッチンガーデンを育てよう

第2回

1/11 Fri.

18:00~20:00



お気に入りのハーブを、自宅で楽しめるよう種を小さなポットに植えてみましょう。作ったポットは持ち帰ってOK!

【参加費】300円 (材料実費)

第3回

2/8 Fri.

18:00~20:00

ハーブソルトを作ってみよう

好みのドライハーブやスパイスをブレンドして、ハーブソルトを作りましょう。作ったソルトは、持ち帰りOK。

【参加費】300円 (材料実費)



ご参加申込

下記へFAXまたはメールでお申し込みください。

申込先：(株)エブリプラン (担当：小田、石倉) ※各回、定員(30名)に達し次第受付終了

FAX：0852-55-2101 / E-mail：c-oda@everyplan.co.jp

お名前

ご連絡先(メールorTEL)

参加回(参加予定の回に○印) 第1回 ・ 第2回 (参加費300円) ・ 第3回 (参加費300円)

※お子様連れでの参加もOKです。(子育て支援センターでのお預かりはできませんので予めご了承ください)