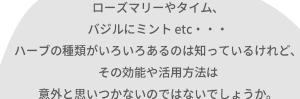
熊野美人になろう

くまの

美活動ゼミ

いよいよ実践編!



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。



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

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)

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 お子様連れや男性も大歓迎です。

■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





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。





1/11 Fri.

18:00~20:00

▲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



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 or TEL)

参加回(参加予定の回に〇印) 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)