

各回先着 20名  
お子さま連れOK

＼ ハーブできれいを磨こう /

# くまの美活動ゼミ 2020 参加者募集



2020

■ 日 時：10 / 21 Wed. 14:00~16:00

12 / 1 Tue. 14:00~16:00

12 / 22 Tue. 14:00~16:00

■ 会 場：くまの・みらい交流館（熊野町神田15-4）

熊野町では、ハーブを町の新たな名物にするため、ハーブを楽しむ仲間の輪を広げていきたいと考えています。今年度の講座では、香りにフォーカスし、きれいを磨くハーブの効能や活かし方、楽しみ方を学んでいきます。心と体を整えて、育児や家族、対人関係の円滑化や仕事のモチベーションにつなげましょう♪

主催：熊野町産業観光課 / 企画運営：株式会社エブリプラン

詳細・申込は  
裏面へ



### コーディネーター

や わたなべ ゆうこ

## むすび舎 渡部 裕子

2018年より「くまの美活動ゼミ」のコーディネーターを務めています。「極-KIWAMI-食べる通信from島根」総合監修。調理師。中医薬膳師。飲食店のプロデュースなど。

### ゲスト講師 (10/21のみ)

おごし ともこ

## 生越 知子 アロマセラピスト

AHIS嗅覚反応分析士。香りで本来の自分に還るためのセルフケアレッスンなど。「香りと共に心地よく生きる」をテーマに活動しています。



2020

## 10/21 (水) 香りで本来の自分に還ろう

参加費(材料費) 1000円

複数の香りを嗅ぐ嗅覚反応分析で、あなたに合った食事や運動、状態を教えてくれるアロマを見つけましょう。自分専用アロマミスト (charm mist) を持ち帰って、ご自宅でもセルフケアを♪

## 12/1 (火) 料理を格上げ！ハーブ使いのコツを学ぼう

参加費(材料費) 500円

料理の格を上げるハーブ使いの秘訣を、ハーブの効能やレシピとともに学びます。好みのハーブやスパイスを使って、オリジナルのハーブソルトをつくりましょう。



## 12/22 (火) じぶん専用ハーブティをつくろう

参加費(材料費) 500円

体調を崩しやすい時期こそ、心と体のコンディショニングが大事。今の自分の状態を見つめ、あなたに合ったハーブティをブレンドしてみましょう。



## 2021年 1~2月 (予定) みんなで持ち寄りハーブカフェ

参加無料

もし熊野町にハーブカフェができたなら？講座を通じて学んだことを活かして、料理や飲み物、雑貨を持ち寄り、2日限りの小さなカフェでわくわくをシェアしましょう。

ご参加申込  
10/19 (月) 締切

メールまたはファックスでお申し込みください。  
▼ 問合せ・申込先：株式会社エブリプラン (担当：小田)  
Mail. [c-oda@everyplan.co.jp](mailto:c-oda@everyplan.co.jp)  
Fax. 0852-55-2101 Tel. 0852-55-2100



▲メール応募はこちらから

お名前

メールアドレス

電話番号

参加回

すべて参加予定 ・ 10/21 ・ 12/1 ・ 12/22

※ 1月・2月の会ついて、参加可能な時間帯をお聞かせください。(平日の日中 ・ 平日の夜間 ・ 休日の日中)