

ここずっと環境講座

～ 疲れを癒し、美肌と健康 ～



## ハーブで免疫力アップ講座

寒い季節、フットワークが悪くなり、心もからだもこわばっていませんか？そんな疲れを身近で育てられるハーブを使って癒します。心とからだを内側からよく観察して、深く休息します。自然治癒力を高めて、美肌に、健康に、そして、自分に優しく、人に優しく過ごしてみませんか？



**開催日:** 2012年2月5日(日)

**開催時間:** 14:00～15:30

**開催場所:** たいにい・ぼっくす

相模原市南区相模大野9-6-18アネックス2F  
小田急線相模大野駅南口徒歩5分

**参加費:** 1,500円(材料費ほか)

**主催・申込・問合せ:** ここずっと

090-9307-9938(佐藤)

aretehouse@jcom.home.ne.jp

日中出られない場合は、折り返しお電話いたしますので、メッセージを残してください。

**URL:** <http://blogs.yahoo.co.jp/ccztown/>

**講師:** 中山孝子さん

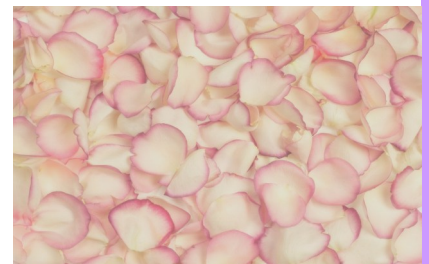
ハーブコーディネーター

**スケジュール:**

14:00～14:40 癒しのハーブのお話

14:40～15:30 体験とケアグッズづくり

**持ち物:** 筆記用具



ここずっと