



健康カフェ

# ハーブ入門

ハーブの基本的な知識や活用法を  
お茶を飲みながら学びましょう

1. ハーブの歴史～薬用植物(薬草)と人類の関係など
2. ハーブ基礎知識～フレッシュハーブとドライハーブについて
3. ハーブティの効果～その時に用意できた  
ハーブティの効果や効能などについて

日時: 5月21日(火)

10時00分～11時30分

会場: 青葉台コミュニティハウス 2階 中会議室

講師: 二階堂悦子さん(ハーバルカウンセラー)

参加費: 500円(ハーブティ付) 定員: 20名

申込方法: 4/11より電話 又は 受付にて