

ま ち の 先 生

企 画 講 座

講 座 案 内

26 年度後期

[まちの先生企画講座 3]

# ハーブでほっと一息♪

ハーブの効果・効能で、内からも外からも健やかに！

講 師 吉岡 ひとみ 氏

NPO 法人 日本ハーブ振興協会認定インストラクター

- ① 平成 27 年 1 月 27 日 (火)  
ハーブ石鹸作り & セルフハンドマッサージ
  - ② 平成 27 年 2 月 3 日 (火)  
シンプル化粧水 & アロマリップクリーム
  - ③ 平成 27 年 2 月 10 日 (火)  
ローズヒップマフィンを作って  
ハーブティーを楽しもう
- 各回共 AM 10 : 30 ~ 12 : 00



ローズヒップマフィン & ハーブティー

- ◆ 会 場 / 花川北コミュニティセンター2階 調理室
  - ◆ 定 員 / 15 人 (申し込み多数時抽選、最少催行人数 10 名)
  - ◆ 申込期間 / 平成 26 年 12 月 15 日 (月) ~ 平成 27 年 1 月 14 日 (水)
  - ◆ 受講料 / カレッジ生 1200 円・一般 1500 円 (3 回)  
他材料費、各回 500 円必要 (各回ごとの受講も可能)
  - ◆ 申込み・問合せ / いしかり市民カレッジ事務局 (石狩市公民館内)  
TEL/FAX : 0133-74-2249 ・メール : kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
- \* 電話での申し込みは平日 (月~金) 9時から 17時までにお願いします。  
FAX・メールは土・日でも受け付けます。

ISHIKARI CITIZEN'S COLLEGE