

# 暮らしに活かすハーブのちから&アロマストーン

『子育て中でも、努力次第で特技を活かせる』というメッセージを伝えたい！

講師：ハーブインストラクター

内藤 一美 さん

「西宮ママ倶楽部」代表を務める。阪神間の母親 40 人がグループ販売・イベントに、年間 30 回以上参加。子育て中の空いた時間を有効に生かせることで、収入を得る機会を提供し、活躍の場を広げている。

I

平成 29 年 7 月 6 日（木）10:00~12:00

## ハーバルライフの楽しみかた

西洋の漢方と呼ばれるハーブ。うまく生活に取り入れハーブの効能・ハーブのちからを体験しましょう。

頭をリフレッシュしたいとき・落ち込んでいるとき、ハッピーになりたいとき、ゆっくり眠りたいとき、リラックスしたいとき、女性の悩み、月のいろいろ、がみがみ、冷え性、風邪ひき 等

リラックスしたい・よく眠りたい・認知症予防の香り

II

平成 29 年 7 月 13 日（木）10:00~12:00

## 「アロマクレイ」

ねんどにお好きな香りを入れたオブジェづくり

いろいろな場所においてリラックスしましょう。

III

平成 29 年 7 月 20 日（木）13:00~15:00

## 「ドライバジルをいれたスイーツ」

ハーブを使ったスイーツをつくりましょう。

- 【参加費】 全 1200 円 1 回（500 円）  
【材料費】 ① 200 円 ② 300 円 ③ 300 円  
【定員】 20 名  
【保育】：1 歳 6 ヶ月～就学前 定員 6 名  
※要予約 1 人につき 350 円

伊丹市女性・児童センター

電話：072-772-1078

休館日：火曜日・祝日