

滝野川文化センター 区民講座

ハーブでリラックス
～おやすみ前の使い方と睡眠グッズ作り～

対 象	区内在住、在勤、在学で ハーブアレルギーの無い20歳以上の方
日 時	9月15日、10月20日、11月17日 各火曜 午後7時～8時30分 全3回
内 容	睡眠におすすめのハーブティの試飲、ハーブの組み 合わせ方、睡眠グッズ作りなど講義と体験を交えて 行います。
講 師	日本メディカルハーブ協会認定ハーバルプラクティ ショナー 藤田園子氏
定 員	20人（抽選）
費 用	2,400円程度
申 込	申込フォーム → こちら 電話または直接窓口で
締 切	8月27日（木）必着
問合せ	滝野川文化センター（月曜、祝日休館） 〒114-0024 北区西ヶ原1-23-3 TEL03-5394-1230 FAX03-5394-1231 https://www.kita-bunka.com/