

ぴゅあ峡南 自主事業

「ハーブを暮らしに活かす」



開催日の3日

前までに！

# ちょっとお休みクッションづくり

## 9月7日(水)

### 13:00~15:00

☆そば殻と安眠効果の期待できるハーブを

たっぷりブレンドしてかわいいクッションを作ります。

ちょっとお休みお昼寝用にも使えます。

作品作りの後は、ちょっと一息、ハーブティーで癒しの時間を楽しみましょう。

○内 容 ハーブの効能、利用方法、乾燥、保存を学ぶ。

○場 所 ぴゅあ峡南 調理実習室

○講 師 小澤 千寿子さん

(JHS 上級ハーブインストラクター)



○定 員 15名

写真はクッションと入れるハーブの一例です。

○参加費 2,500円 (材料費・受講料)

◎キャンセルは、8月30日までにご連絡ください。31日からは参加費をご負担していただきます。

○持ち物 剪定はさみ、裁縫道具、筆記用具、ゴミ袋

申し込みは、電話、FAX、メール、又はぴゅあ峡南窓口まで

TEL 0556-64-4777・FAX 0556-64-4700

E-mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp