

# ケアする人のためのメディカルハーブ教室Ⅳ

## ～ストレスケアで夏に備えよう～

ケアする人をケアしたい「介護職のための介護塾」で開催するメディカルハーブ教室Ⅳは、『ストレスケア』がテーマです。自分にとって役に立たないストレスは、さっさと手放すのが一番。心身の緊張を緩めてリラックスしたいとき、頭の中をスッキリさせて気持ちを切り替えたいとき、ハーブが優しくサポートしてくれます。

植物成分の相乗効果も期待できる、自分のためのオリジナル**ブレンドハーブティー**作りを一緒に楽しみましょう♪

【土曜夜コース】	6月6日(土)18:30～20:00
【日曜昼コース】	6月7日(日)13:30～15:00

【募集定員】各5名様

【参加費】2,000円 ※ドライハーブ約20g (ハーブティ5～6杯分)

※オプションでハーブチンキ作りも可能

お問い合わせ☆お申し込みは  
メールまたは、直接ヨナゴまで

<http://www.ohuku-care.com>

Mail:parati-hty@rouge.plala.or.jp

【会場：ほっとサロンおふく】

伊予市下吾川951-1 (伊予消防署前)

【主催】おふく代表 米子香苗

看護師・シニアハーバルセラピスト

(日本メディカルハーブ協会認定)

