

# メディカルハーブ講座 Vol.3

## ～ 安眠ハーブ ～

医薬品のない時代、緑の薬として大昔から人々の生活の中で使用されてきたハーブ。その薬効を知り、予防医学として生活に取り入れましょう。

### 【講座内容】

- ◆ハーブとメディカルハーブの違い
- ◆安眠ハーブの試飲・効能と効果
- ◆ハーブティの入れ方・飲み方・飲むタイミングについて
- ◆癒しの安眠アロマスプレー作り



※写真はイメージです

寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めてしまったり、睡眠に悩みを抱える人が増えています。今回は、そんな方にオススメの安眠ハーブをご紹介します。普段眠れている方も、質のいい睡眠とは限りません。湿気や蒸し暑さで寝苦しい季節がやってくる前に、ハーブで睡眠の質を改善しておきましょう！

日程：2019年5月31日(金)  
時間：10:30～12:00(受付：10:00～10:50)  
定員：24名さま  
参加費：1,000円(※アロマスプレーお持ち帰り付き)  
会場：沖縄ガスショールーム「ゆ～くる」2F セミナー室  
講師：ごやともみ氏(沖縄植物療法スクールgreenTomo 代表)  
持ち物：筆記用具

### ※キャンセル及びキャンセル料について

キャンセルは開催日含む8日前【5/24(金)】までに下記の番号までご連絡をお願い致します。

材料発注の都合及びキャンセル待ちのお客さまへお譲りする為、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

開催日含む7日前【5/25】～当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料といたしまして参加費1,000円をご負担いただくこととなります。

なお、キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。予めご了承ください。



沖縄ガス  
ショールーム

ゆ～くる

お問合せ  
お申込み

☎(098)863-7750

那覇市西3-13-2

沖縄ガス

検索

