

新設講座

# ハーブ&スパイス講座

## 3カ月コース



ハーブティを飲みながら、キッチンハーブの育て方、使い方、ドレッシング作りなどの実践も行います。ハーブやスパイスが体にあたえる効能を学んだり、利用法が学べる講座です。

第3 [木] 11:00~12:00

講師 建部 久美子

ハーブオーガニックコーディネーター・  
ハーブティーインストラクター



- 10/18 ハーブスパイスの効能
- 11/15 ハーブスパイスの利用法
- 12/20 腸を健康にするハーブとスパイスの取り入れ方

※ キャンセルは3日前まで

1,200 (1回)

材料費/500円前後

持参品/筆記用具

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

旭川市永山3条15丁目 営業時間/ (月~金) 10:00~19:30、(土) 10:00~17:00、(日)休業

### シーナ文化教室

お問合せ・  
お申込みは

(0166)47-9270