

令和8年度

市民センター講座 開講のご案内 中央市民センター



ハーブとセルフケア

～冬支度をハーブとともに～



♡ 冬におすすめハーブの香りと味を楽しみながら・・・♡

安眠
健康

✿ ご自身に合わせた
オリジナルハーブティーを作ります

✿ チンキ（ハーブ抽出液）の
作り方などのハーブの
活用法を学びます

冷え性
改善



リラックス
癒し



日 時	令和8年10月14日（水）	10：00～12：00
場 所	中央市民センター 料理講習室（2階）	
講 師	uni. 先生	
受講料 教材費	300円 1,000円	
持ち物	筆記用具、ハンドタオル	
募集人員	16名	★応募多数の場合抽選
申込方法	9月24日(木)までにEメール、電話、窓口でお申込み下さい 〈必要項目〉①講座名 ②氏名(ふりがな) ③〒住所 ④電話番号	

〈お問合せ先〉 中央市民センター



電話 0564-55-8066 / Eメール chuo.shimin@city.okazaki.lg.jp

〒444-0858 岡崎市上六名三丁目3番地7
開館時間：9：00～21：00（月曜日休館）＊日曜日・祝日17：00まで