



令和6年11月25日

報道機関 各位

川西公民館 ワンコインでハーブ体験！ 「ハーブのチカラで免疫カアップ！」開催

川西地区で栽培されている自然の恵みたっぷりのハーブティを飲んでリラックスしながら、ハーブの効能を知って、冬の風邪予防や冷え防止に役立ててみませんか。

ぜひ、川西地区の方々のみならず、多くの方に参加していただきたく、ご周知、及び取材方よろしくお祈いします。

日時：令和7年1月30日(木)午前10時～12時

場所：川西公民館 第一学習室

講師：信州うらさとハーブ園 小林綾子さん

(メディカルハーブコーディネーター/ハーブコーディネーター)

定員：10名

受講料：100円

材料費：400円 (試飲と持ち帰り用のハーブティ代)

持ち物：筆記用具

申し込み 12月23日(月)から電話で受付 (先着順)

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

本件に関する問合せ先

上田市教育委員会 川西公民館

課長 大森 (担当者 藤城)

Tel 0268-22-5004 Fax 0268-22-5014

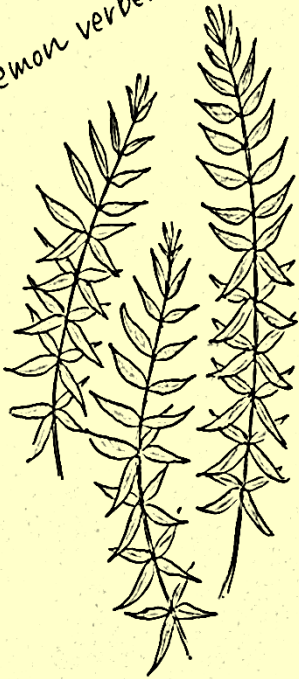
Email : knisik@city.ueda.nagano.jp

ワンコインでハーブ体験！

「ハーブのチカラで免疫力UP！」

自然の恵みたっぷりのハーブティを飲んでリラックスしながら、
ハーブの効能を知って、風邪予防や冷え防止に役立ててみませんか。

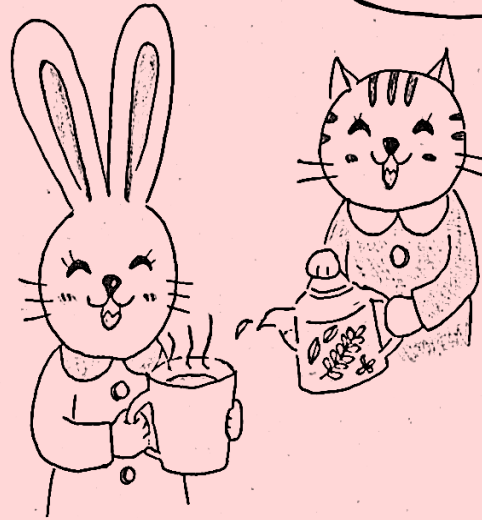
lemon verbena



リラックス効果

ハーブティを飲むと
体がホカホカするね！

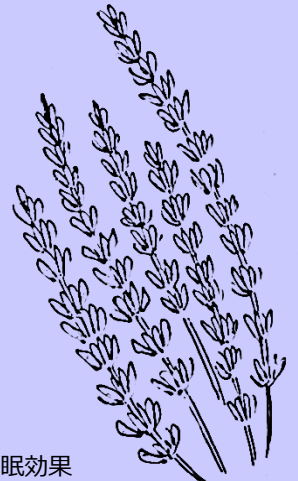
寒い季節を
のりきろう！！



oregano

抗菌・殺菌作用（風邪予防）

lavender



安眠効果

【イラスト 小林綾子さん】

日時 令和7年1月30日(木) 午前10時～12時

受講料 100円

場所 川西公民館 第一学習室

材料費 400円

講師 信州うらさとハーブ園 小林綾子さん

(試飲と持ち帰り用のハーブティ代)

(メディカルハーブコーディネーター/ハーブコーディネーター)

持ち物 筆記用具

定員 10名

申し込み 12月23日(月)から電話で受付 (先着順)

お申し込み・問い合わせ **上田市川西公民館**

386-1106 上田市小泉 863-1 電話 0268-22-5004