



令和8年10月7日

報道機関 各位

川西公民館 【託児付き】ワンコインでハーブ体験！

「ハーブのチカラで自律神経を整えよう！」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、ハーブの効能を知り自律神経を整えることで、心身の回復を促し、慌ただしい年末から冬季の健康維持に役立ててみませんか。今回は託児付きの講座です。子育て中の方も日頃の疲れを癒していただけます。

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申し上げます。

日時：令和8年12月2日(水)午前10時～11時45分

場所：川西公民館 大ホール

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：20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

託児：無料、未就園児 定員5名

申し込み 10月20日(火)から申し込みフォーム、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 春原(担当者 藤城)

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

Email : knisik@city.ueda.nagano.jp

【託児付き】ワンコインでハーブ体験！

「ハーブのチカラで自律神経を整えよう！」

～ 師走の慌ただしさを忘れる、癒しのクリスマスプレゼント～



川西の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、
ハーブの効能を知り自律神経を整えることで、心身の回復を促し、
慌ただしい年末から冬季の健康維持に役立ててみませんか。

イラスト
小林綾子さん

日時 令和8年12月2日(水) 午前10時～11時45分

場所 川西公民館 大ホール

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 20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

託児 無料、未就園児 定員5名



申し込み 令和8年10月20日(火)から

申し込みフォーム、電話で受付(先着順)

受付は
右の二次元
コード
から⇒



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

E-mail knisik@city.ueda.nagano.jp

