

フレッシュハーブを育てる魅力  
フレッシュハーブを使う魅力

講師ギルド

since 2015  
Powerful Woman パワフル・ウーマン  
【有効期限 2022.12.31】

## 身体にも地球にも優しい フレッシュハーブ講座



ハーブバター



ミントシロップ



バジルソース



ラベンダースプレー



カモミールボディオイル



ローズマリー軟膏

各講座 所要時間：90分程度

お家でフレッシュハーブを育てるコツや暮らしに活かすアイデアをお伝えしています。料理、スキンケア、リフレッシュ、季節のハーブたちが毎日の生活を豊かに、楽しくしてくれます。



お申込み・お問い合わせ

☎ 080-5174-3294 さいとう よしえ  
(電話に出られなかった場合は、折り返しいたします)

ピース・ヴェール ～アロマとハーブのサロン～  
〒982-0803 宮城県仙台市太白区金剛沢2-8-31  
ホームページ <https://piece-verte.com>  
メール [info@piece-verte.com](mailto:info@piece-verte.com)

サロンの情報  
HPはこちら↓



Piece Verte

## さいとうよしえの出張講座 <公共機関・企業・団体向け>

- ◆ 講師料は、1講座1万円が目安ですが、参加人数やご予算に応じます。
- ◆ 遠方の場合は、別途交通費をお願いする場合があります。
- ◆ マスクの着用、手指の消毒、ソーシャルディスタンスなど、感染症予防対策をしっかりと行います。

### <フレッシュハーブ講座 実施例 > 実施時間：全講座90分程度

#### 免疫力を上げる 春のハーブ講座



材料費：1,500円/1人(ハーブ・容器代他)

内容：りんごのような甘い香りが人気のカモミールシロップと、やさしく肌の調子を整えてくれるボディオイル(30日分)を作ります。

#### 暑さを乗り切る 夏のハーブ講座



材料費：1,500円/1人(ハーブ・容器代他)

内容：夏の暑さをクールダウンしてくれる爽やかなミントのハーブシロップと、除菌効果のあるフローラルなラベンダースプレー(30日分)を作ります。

#### 食欲アップ 秋のハーブ講座



材料費：1,500円/1人(ハーブ・容器代他)

内容：初心者の方にも育てやすいキッチンハーブを使ったハーブバターあるいはハーブチーズと、抗菌力のあるタイムの喉スプレー(14日分)を作ります。

#### ほっこり温まる 冬のハーブ講座



材料費：1,500円/1人(ハーブ・容器代他)

内容：寒い季節にぴったりのゆずと生姜を使ったハーブシロップと、毎日のスキンケアやハンドクリームとして使えるローズマリーの軟膏(30日分)を作ります。

- ・ 講座で作った料理やクラフトはすべてお持ち帰りいただけます。
- ・ 研修室や調理室にて講座を実施できます。
- ・ ご要望により、材料や講座の内容をカスタマイズすることが可能です。