

暮らしにハーブを使って  
自宅で出来る自然派生活

講師ギルド

since 2015  
パワフル・ウーマン  
**Powerful Woman**  
【チラシ有効期限 2023.12.31】

地球にも 家族にも 身体にもやさしい  
**ハーブ生活のすすめ**



ハーブクリナー



ハーブバター



ハーブのうがい薬



ハーブシロップ

各講座の所要時間：60分～90分程度

お家でハーブを育てるコツやハーブを暮らしに  
活かすアイデアをお伝えしています。料理、ハ  
ウスキーピング、温活、癒しなど、ハーブたち  
を使った自然派生活を体験してみませんか。



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。

< ハーブ講座 実施例 > 所要時間 60分~90分

材料費：全講座 500円~1000円/人（ハーブ、容器代含む）

### 体の中から若返る キッチンハーブ講座



内容：キッチンハーブを使ったハーブバターやハーブ味噌などの調味料を作ります。ハーブの抗酸化作用でアンチエイジング。毎日の食卓が楽しくなります。

### ハーブの香りを楽しむ ハウスキープング講座



内容：ハーブのルームスプレーや重曹を使ったお掃除用のハーブクリーナーを作ります。毎日の除菌や消臭に使えます。お家の掃除がもっと楽しくなります。

### 体への負担が少ない ナチュラルケア講座



内容：ハーブを使ったうがい薬やハンドクリームを作ります。子供にも優しく、家族全員が安心して使えます。自然のもので身体をケアする暮らしを味わえます。

### 身体を整える ハーブシロップ講座



内容：季節のハーブやフルーツを使ったシロップを作ります。美味しく飲みやすいのが特徴です。身体を温めたり、消化機能を高めたり、体を内側から整えます。

- ・ 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。