

お花の寄せ植えと 癒しのセルフハンドケア



日時: 10月14日(土) 9:30~11:30 参加 12人

寄せ植え…西根園芸さん セルフハンドケア…MAHALO(みこさん(町内))



西根さんのお話
分かりやすく
やってみようと思った



セルフケアって
いいもんだなあ
身体がスッキリ!
家でも
続けてみよーっと



秋の花を鉢に植えながら、お話もはずみ寄せ植えを楽しみました。
セルフハンドケアでは、植物に触れると出る?美肌ホルモンのお話
や家庭でもできるセルフケアを参加者みんな体験しました。