



初春のお慶びを申し上げます

2020年新しい年が始まりました。
今年も、皆様と一緒に人々が健やかに
生活できるための活動を、出来る所から
行動してまいります。

一年間宜しく願いいたします

理事会一同

第11回

糸島市NPO・ボランティアフェア

- 3月8日(日)
- 10時～15時30分
- 糸島市健康福祉センターあごら

(糸島市潤 1-22-1・092-324-1660)

～3回目の出展で～す～

- ハーブとアロマの体験会
- レモンガラスリースづくり
- ハーブ寄せ植え苗の販売
育て方のアドバイス
- ハーブティー試飲など

ひ・ろ・ば



● 風邪対策していますか？

- ・ 干し柿を食べると、一年間風邪をひかないという風水、やってみませんか？
- ・ お部屋にアロマのルームスプレー、香りはティートリー、ペパーミント、ラベンダー

● 身体のケアを忘れずにしましょう

- ・ 自分流のストレッチ体操、
- ・ 腹式呼吸は、朝起きた時、寝るときに！
- ・ 入浴、足浴で暖まり、あと手足に冷たいシャワーも、血液循環が良くなります

2020年上期の予定表

○ オアシスステーションワークショップ

- ・ 毎月土曜日開催予定・時間 13:30～15:30
- ・ 会場 平和ビル2階(中央区大手門1-1-1-)
- ・ 日程 : 3月28日・4月18日・5月16日

皆様の参加を待ってま～す



○ 第11回社員総会日程

- ・ 5月31日(日) 10時30分～12時
- ・ 場所・・あすみん会議室予定！
★ 新年度役員の推薦を受け付けます。
★ 積極的な応募をお待ちいたします。

○ 「ハーブ、アロマテラピー愛好会」

第1回例会開催(後援の会主催)



- ・ 4月25日(土) 13:30～16:00
- ・ 場所・・藤本宅(コアファーム農園)
- ・ 会員募集中・入会金ハートスターション会員無料
- ・ 参加費・・1回¥500(ハーブティー含む)
- ・ 内容・・ハーブの知識を情報交換しあい、生活にハーブを取り入れ、香りを楽しみ健康で過ごすことをめざしています。
- ・ ハーブを学ぶ(料理の使い方、メディカルハーブの知識を学び、アロマテラピーを活用したりフレッシュの方法などと、育て方も学びます)
- ・ どなたでも会員になれます。
- ・ 主催糸島ハーブ薬香農園コアファーム。

発行 : NPO法人 ハートスターション

ホームページ : HP:<http://heartstation-npo.org/>

■ ハートスターションフェイスブック

連絡先・福岡市城南区片江5-1-45-401

・糸島市篠原東1-13-10-102

☎ :080-9106-5106

■ メールアドレス eki.heartstation@gmail.com