



ハーブの時間

育てて、食べて使って綺麗になる スローライフのハーブ&アロマ

① 「一度は作ってみたい手作りおやつ 草餅！」

4/14 (木) 10:00~12:00

万能ハーブと呼ばれる和のハーブ「よもぎ」。
今回は、新芽を摘草してよもぎ餅を作ります。ほんのり薫る草の匂い。
さあ、日本の春を楽しみましょう！



② 「キッチンハーブの寄せ植え&挿し木体験」

5/19 (木) 10:00~12:00

「今年こそ頑張ってお育てたい！」なんて気負わずに、
とにかく気になるハーブと一緒に育ててみませんか？
挿し木や種まきも挑戦です！



③ 「ラベンダーの花穂で遊ぼう」

6/9 (木) 10:00~12:00

園内のラベンダーが満開になる頃です。古来から万能薬とされてきたラベンダー。今回は砂糖菓子やアイロンスプレー等、
花穂を摘んでラベンダーづくしの一日を楽しみましょう！



※ 植物の生育状況により内容変更となることもあります。

会場：大井ふ頭中央海浜公園 なぎさの森管理舎
申し込み：Tel 03-3790-2378 (大井スポーツセンター)
募集：小5~大人 (8名)

参加費2000円

※ 持ち物:フィールドに出ますので足もとがしっかりした靴、
汚れてもよい服装、タオル、マイカップ(ハーブティーが出ます)

※ 最少遂行人数に達しない場合は実施しない場合があります。

白石みほこ 日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト
JHS 認定上級ハーブインストラクター
シェアリングネイチャーリーダー 造園技能士

大井ふ頭中央海浜公園 <http://www.seaside-park.jp/>

