

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

★ハーブ&スパイス「カレー」

10月18日(木) 10時30分～13時30分

「スパイスを使って本格的なカレーに挑戦したい！」

でも、沢山スパイスを揃えるのは大変・・・。

そんな方におすすめのデビューレシピをご紹介します。

是非、お試しあれ！

※集合：大井スポーツセンター管理事務所



★HERB美容クラフト「紫根クリームづくり」

11月15日(木) 10時～12時

お肌のカサカサが気になる季節です。

今年の冬は、昔から抗炎症薬としても使われてきた

「紫根」を用いて、赤いクリームを作ります。

唇につければ優しいピンク色♥口紅替わりにも重宝します！

※集合：なぎさの森管理舎



★ハーブ&アロマ「練り香水」

2月14日(木) 10時～12時

ゆっくりしたい時、元気になりたい時・・・

その日の気分に合わせて気に入った香りを身につけて

みませんか？ 意外な自分を発見できるかも？！

香り作りにチャレンジしましょう！

※集合：なぎさの森管理舎



※ 植物の生育状況により内容変更となることもあります。

※ 写真はイメージです。

会場：大ふ頭中央海浜公園 〒140-0003 東京都品川区八潮4-1-19

申し込み：TEL 03-3790-2378 (公園管理事務所 大井スポーツセンター)
(10:00～16:30)

募集：小5～大人(8名) ※盲導犬等をお連れの方は事前にお声かけください。

参加費：10/18 2,500円、11/15と2/14 2,000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、エプロン、
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 クレイセラピスト
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/>

