

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 ハーブキッチン・本物のマシュマロを作ろう！

4月25日(木) 10時~12時

クレオパトラも食べていた(?) のど飴、マシュマロ。古来の「マシュマロ」はハーブの根から作られています。原料は、ウスベニタチアオイ、marsh mallowの根です。これを是非、味わってみましょう！



② 良質な睡眠・とれていますか？

6月13日(木) 10時~12時

あまり眠れない・・・そういう声をよく耳にします。実はハーブティを上手に生活に取り入れていくと、良質な睡眠を得られるようになります。自然の力を賢くとりいれて、充実した睡眠を獲得しましょう。

③セルフケアにチャレンジ・「クレイ」と「ハーブ」

7月18日(木) 10時~12時

「クレイ」とはいわゆる「粘土」であり、自然療法の一つです。これを用いると、身体が温まったり、美肌になったりと、様々な自然の恩恵が得られます。

「見て・触って・感じる」クレイ1day体験会です！



※ 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：4月9日(火)10:00より受付開始(月~金曜10:00~16:30)

TEL03-3790-2378 (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 造園技能士
アロマフランス認定クレイプロフ

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

