



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

④ ハーブキッチン・やみつき本格ソーセージ作り

10月24日(木) 10時~13時

「ソーセージ」のセージは、ハーブでおなじみの「セージ」のこと。余計なものが一切入っていない、それでいて味わい深いハーブソーセージ。

大好きな人に味わってほしい一品です♥軽食付き。



⑤ スパイスで作るオーナメント

11月21日(木) 10時~12時

自然の素材を生かして作る、素朴な飾り。クリスマスツリーやリース以外にも、欧米では木の实やスパイスをそのまま楽しむ素敵なオーナメントがあります。小さな季節の手仕事を楽しみましょう。

⑥ セルフケア・ハンドケア

2020年2月13日(木) 10時~12時

毎日酷使している「手」。そして意外と人目が気になる「手」。時々でいいんです。優しく向き合うことで驚くほど魅力的な手になります。腕・手・指・爪。手軽にできる簡単ストレッチとスペシャルオイルを使っただけのケアを試してみませんか？



※ 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：都立大井ふ頭中央海浜公園(大井スポーツセンター)

申し込み：9月24日10:00~16:30 Tel 03-3790-2378

募集：小5~大人(8名)参加費 ④2,500円 ⑤⑥2,000円

※ 持ち物：ハンドタオル、エプロン、マイカップ(ハーブティーが出ます)

※ ⑥「ハンドケア」は、肘までめくれる服装でお越しください。

※ 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

