

〈講師〉

あべ けいこ
阿部 啓子

ジャパンハーブスクール・NHK学園講師・淑徳大学公開講座講師
 メディカルハーブ協会ハーバルプラクティショナー
 アロマ環境協会アロマセラピーインストラクター

〈講座内容〉

日々の暮らしにハーブ、スパイス、アロマを使い健康で美しく過ごすための基礎知識を学びましょう。

〈用意するもの〉

筆記用具、エプロン、布巾、その他（必要に応じて連絡します）
 実習教材費12回9,600円（前期・後期二回に分けて集めます）



〈会場〉 城山文化センター

〈定員〉 15名

〈時間〉 第2(火) 10:00~12:00

〈対象〉 成人

4/12	春から始めるハーバルライフ 一杯のハーブティ、一鉢のハーブ
5/10	アロマセラピーの基礎知識、虫除けスプレー
6/14	楽しい食卓、ハーブソルトとじゃがいもニョッキ
7/12	フレッシュラベンダーの香り、ラベンダークラフト
8/9	スパイス入門、オリジナルカレーパウダー
9/13	日焼肌を鎮めるハーブ&アロマ ローションとクリーム
10/11	ハーブの栽培について 秋にまく種と挿し木について
11/8	穏やかな眠りを誘う アイピローを作る
12/13	ハーブ、スパイス、木の実のクリスマスリース
1/10	お風呂でリラックス、石けんと入浴剤
2/14	ハーブで染色、身近な小物を染める
3/14	講座修了おめでとう ハーブつくりの立食パーティ

※カリキュラムは変更の場合があります。