

<講座No.21>

ハーブ&アロマで健やかライフ


(1年後期講座)

講師：阿部 啓子

【カリキュラム】

<講座内容> 毎日の暮らしに役立つハーブやアロマ、スパイスの使い方、楽しみ方を学びます。健やかに暮らすヒントを見つけましょう。講座では体験をしながら香り習慣を身につけていくことを目的としています。

実施日：第2(木)19:45~21:30**開催場所：稲城市立 i プラザ 実習室**

第1回	4/14	春から始めるハーバルライフ — 育てて楽しむハーブ達 —
第2回	5/12	アロマセラピーの基礎知識 — 爽やかアロマスプレー —
第3回	6/9	食卓にハーブを！ — ソルト&トマトソース —
第4回	7/14	ラベンダーを知りましょう — ラベンダークラフト — 
第5回	8/11	スパイスレッスン — オリジナルカレーパウダー —
第6回	9/8	秋・冬コスメ — 日焼け肌を守るハーブ&アロマ —
第7回	10/13	秋のレッスン — 花束(タッジーマッジー)・挿し木と株分け —
第8回	11/10	楽しいお風呂時間 — ハーブ石けんと入浴剤 —
第9回	12/8	ハーブ・スパイス・木の実でつくる今年のクリスマス
第10回	1/12	キッチンの香り — エッグポマンダーとスパイススプーン —
第11回	2/9	快適な春のためのハーブ習慣 — 花粉症その他 —
第12回	3/9	ハーブジャムとスパイシーパンケーキで終了式

※コロナ感染拡大の状況によりカリキュラムに変更がある場合があります。

○受講生が用意するもの

筆記用具、エプロン、布巾、その他(その都度の指示があります)

実習教材費 前期6回分(6,000円) 後期6回分(6,000円) ※前期・後期の初回に集めます。