

<講座No.25>

香りゆたかにハーバルライフ

(1年後期講座)

講師：阿部 啓子

【カリキュラム】

<講座内容> 毎日の暮らしに活用できるハーブ、スパイス、アロマ(精油)の使い方を学びます。料理、健康、美容、クラフト、栽培など広い範囲に応用できる香りの効果を体験しながら健やかに暮らすヒントを見つけましょう。

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	4/13	春から始めるハーバルライフ — ローズマリーとカモミール —
第2回	5/11	アロマセラピーの基礎知識 — アロマスプレーをつくる —
第3回	6/8	美味しい食卓 — バジルペースト&ハーブソルト —
第4回	7/13	ラベンダークラフト — フレッシュ or ドライ —
第5回	8/10	スパイスを覚えましょう — カレーパウダー —
第6回	9/14	ハーブ & アロマで作るオリジナコスメ
第7回	10/12	秋の収穫でタッジーマッジー(香りの花束)をつくる
第8回	11/9	香りとお色を楽しむハーブの染色 — 小物染め —
第9回	12/14	ハーブ・スパイス・木の実でクリスマス飾り
第10回	1/11	冬の快適空間 — サシェとシューズキーパー —
第11回	2/8	早春の不調対策 — メディカルハーブを考える —
第12回	3/14	ハーブ料理を楽しむ修了式



※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。