

<講座No.29>

香りの植物でナチュラルライフ

(1年後期講座)

講師：阿部 啓子

【カリキュラム】

<講座内容> 古代からわたくし達は、香りの植物を暮らしに取り入れて、つましくも豊かに暮らしてきました。これからも植物の香り(ハーブ、スパイス、アロマ)と共に健やかなナチュラルライフを楽しみましょう。

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	4/11	1鉢から育てるハーブ — 美味しいハーブティーは体と心の特効薬 —
第2回	5/9	アロマセラピーの基礎知識 — 精油を使ったオリジナルスプレー —
第3回	6/13	スパイスの基礎知識と応用 — 健康は美味しい食べ物から —
第4回	7/11	香りを楽しむフレッシュラベンダーのクラフト
第5回	8/8	スパイスレッスン — オリジナルブレンドのスパイスパウダー 応用 —
第6回	9/12	ハーブとアロマでコスメ挑戦 — 日焼け肌をきっちりケアしましょう —
第7回	10/10	薬膳としてのハーブ&スパイスを考える — 調味料をつくる —
第8回	11/14	ラベンダーピローで穏やかな睡眠時間
第9回	12/12	ハーブ、スパイス、アロマ、木の実でクリスマス飾りをつくる
第10回	1/9	冷えから体を守るハーブ、スパイス、アロマ レッスン
第11回	2/13	お風呂の楽しみ — 石けんと入浴剤 —
第12回	3/13	講座修了おめでとう！ハーブ料理のレッスンと試食



※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。