石原ハーブガーデンの
石原さんに習います♪

～寄せ植え・アロマ（精油）・ハーブクッキング～

ハーブ活用術 全３回

5/23,6/6,6/20(木)
10:00-12:00

ハーブ栽培法や活用法、ハーブ料理を学び、さまざまなハーブに触れる毎年人気の講座です。全３回で楽しく。生活の中にハーブを活かして暮らしを豊かに。

写真はイメージ

◆1回目 5/23（木）
ハーブの栽培（地植えや鉢植の栽培のポイント
・ハーブティーや料理によく使われる
　ハーブ3種の寄せ植え
・ミントシロップの作り方（試飲あり）

◆2回目　6/6（木）
アロマテラピー（精油）について
・蚊除けスプレーと虫さされジェル作り

◆3回目　6/20（木）
ハーブクッキング
・ライスサラダ　・バーニャカウダ　・他

＊天候等、ハーブの生育状態により、
内容は変わることがあります

日付　5/23(木)、6/6(木)、6/20(日)
　　各10:00～12:00　全3回
持ち物　筆記用具、飲み物、手拭き
　※3回目はエプロン・三角巾・布巾2枚も
材料費　3000円　※当日集金
定員　12人
申込受付　電話か窓口で
　　4/16（火）～23(火)

＊応募多数の場合抽選。
当選者にのみ4/25(木)までにお電話します。

申込み　新宿公民館

TEL043-243-4343

受付は毎日９時～５時です