



ハーブを楽しみ・学ぶ講座♪



ハーバルライフ講座 2018年春夏秋冬

春夏秋冬ハーブのある暮らしガーデンから暮らしを彩る
園芸クラフト・美容健康・園芸福祉療法・タッチングケア
生活の様々なシーンからレギュラー4コースのご提案楽しくライフスタイルに活かす素敵な講座です♪

春の体験講座

『カモミールクリーム&春花のブーケ作りWS』



季節のジャーマンカモミールは季節替わりの肌をうるおし守ります。
そのカモミールをアルコールに漬けてこんでチンキにしたものと
蜜蝋を使い贅沢なクリームを作ります。また、めばえガーデンに
咲く季節の春の花で素敵なブーケ作りをします♪
ハーバルライフ4講座の共通体験講座となります。
植物のある暮らしを体感してみてくださいませ。

4月23日(月) 10時~正午

参加費 2,000円 (本料込)

担当スタッフ:橋本ゆうこ 染谷まさみ

園芸クラフトコース 春夏

園芸からクラフトまで活用の仕方を提案しています♪ガーデニングからものづくりで素敵なライフスタイルを
毎月第1月曜日 10時~正午まで 3コマ1期 6000円+材料費別途 1000~1500円 担当:海野まさき

月日	講座テーマ	内容
5/7 集金	ハーブの育て方	ハーブの育て方 バジル種まき 株分けの仕方 自然農薬作り ホワイトリカー 竹酢液
6/4	押し葉染め	アクリル絵の具の押し葉染め エコバック
7/2	季節のソース作り	バジルソース作り 自家製ケチャップ作り 手作りソースでパスタランチ

夏休み・秋コースは9月からスタート!



美容健康コース 春夏

ハーブを使って健やかに美しく♪ココロとカラダを整える講座です。
毎月第2月曜日 10時~正午まで
3コマ1期 6000円+材料費別途 1000円程度 担当:橋本ゆうこ

月日	講座テーマ	内容
5/14 集金	はじめてのハーブ	色々なハーブを知る ハーブティーの活用
6/11	香りで癒す	香りと脳の仕組み リンデンパック 蒸気浴
7/9	梅雨夏のケア	浸出油でマッサージ ハーバルピネガー作り

夏休み・秋コースは9月からスタート!



☆メディカルハーブの紹介と試飲タイムあり(5月を除く)

月日	講座テーマ	内容
5/21 集金	園芸福祉について 園芸基礎①	園芸福祉とは… 土づくりと種まき 夏の植物の種まきや苗購入後の手入れ
6/18	園芸療法について 園芸基礎②	園芸療法とは… お庭の除草や手入れ種まき植付など
7/23	緑とまちづくり視察	高松まちあるき 農の風景育成地区とは
9/10	園芸視察	障害者就労支援と園芸 町田ダリア
10/22	障害者 視覚聴覚障害	障害者との園芸療法 ローズマリーの挿し木 実習 障害当事者ゲストティチャー有
11/19 集金	プログラミング評価 精神障害・認知症	プログラミングと評価とは… プログラミング の作り方 認知症サポーター講座
12/17	冬のレク実施 発達障害について	冬の野菜を楽しむ料理レク(材料実費集 金・お弁当なし)@外部施設にて実施予定
1/28	ボランティアと NPO・ NGO プログラミング	ボランティアとNPOとNGOについて プログラミング計画をたてる コーチング味方学
2/25	プログラミング実習	1月に計画したプログラミング実習と評価
3/18	園芸療法現場視察	施設見学・未定

園芸福祉療法コース 1年

園芸をツールに福祉やまちづくりを学ぶ
園芸療法実践講座です。
毎月第3(一部第4)月曜日
10時半～15時
5コマ半期 11000円
担当: 海野まさき
染谷まさみ



【途中からの受講について】
最初の園芸福祉についてと園芸療法について
の二コマのみ、社会園芸学について基礎理解を
する内容となっております。途中からの受講の
際に補講を行っております。1～2人にて開催い
たしますのでお気軽にお声かけくださいませ。
日時: 希望日調整 10時半～15時
持ち物: お昼ご飯をご持参ください。
受講費: 4,000円

タッチングケアコース 春

ハーブクリームを使い福祉現場などでの
タッチングセラピーの学びと実践講座
年2回の定期開催 3コマ1期 6000円
担当: 橋本ゆうこ 染谷まさみ

月日	講座テーマ	内容
4/2am	理論	タッチングケアとは
4/9am	練習実習	手技と傾聴のロールプレイ
5/10pm	現場実習	老人ホームなどの高齢者施設にて現場実習



※都合により一部内容が変更になる場合がございますので、その際はご了承ください。冬: 12/3、10+1月施設実習

期 間: 春夏講座5・6・7月/3コマ 秋講座9・10・11月/3コマ 冬講座1・2・3月/3コマ

園福祉療法講座: 前期: 5・6・7・9・10月 後期: 11・12・1・2・3月/5コマ×2シーズン タッチングケア講座: 春と冬の各3コマ

場 所: NPO 法人自然工房めばえ 練馬区高松3丁目24-17

西武池袋線 練馬高野台駅から徒歩 20分 大江戸線 春日町駅から徒歩 14分 光が丘駅から徒歩 16分

西武バス成増⇄吉祥寺 谷原三丁目下車徒歩 5分 練馬駅⇄高松3丁目下車徒歩 5分

お申込み: 090-7630-0910 s-mebae@nifty.com ホームページ <http://www.s-mebae.com/>

