

# あまるーあ展「アナザー グリーン ワールド」関連ワークショップ は じ め て の ハ ー ブ

ハーブは香りがあってお茶やお料理に使えて、その上身体にもいい大地からの贈り物です。  
身近なハーブの使い方やその効果をご紹介します。

ハーブティーやハーバルスナックと一緒に、楽しいハーブのお話をします。

7月26日 14時～15時30分

『ハーブってなあに？』

ハーブティーの基礎

身近なハーブの使い方、育て方

ハーブで夏の健康管理いろいろ

クラフト作り

：夏のブレンドハーブティー

7月31日 10時30分～12時

『フレッシュハーブの  
使い方』

バジルソース作り

ハーブを使って簡単料理の紹介

クラフト作り：バジルソース作り

講師 遠藤祐子

鴨川市内にある農園にてハーブを栽培

Herbal MOMO主宰

埼玉県内、都内、鴨川市内などでハーブ

の講習会を実施

JHS 上級ハーブインストラクター

MIC公認 ハーバルセラピスト

グリーンアドバイザー

参加費 1500円（小学生 500円・親子でご参加ください）

定員 各回 10名



School  
TETRASCROLL



TETRASCROLL テトラスクロール 千葉県南房総市和田町和田447 TEL0470-47-5822 [www.tetrascroll.info](http://www.tetrascroll.info)