

豊田中日文化センター(暮らしに活かすハーブ教室)

令和8年 7月～12月 初級カリキュラム

(第2火曜日13時～15時)

回	開講月	分類	内 容 と 実 習	持ち物 (筆記用具)
1	7月	美容と健康とハーブ	身近なハーブで美容と健康 実習＊梅発酵ジュース 蓬の安眠呼吸法	フェースタオル
2	8月	食とハーブ	ハーブとスパイスの役割と効果 実習＊カレー粉作り	エプロン
3	9月	クラフト	染め媒染の役割と効果 実習＊蓬染め	エプロン (厚手)手袋
4	10月	ハーブの育て方	秋の寄せ植え 実習＊越冬ハーブの寄せ植え	植木鉢 (薄手)手袋
5	11月	ハーブクラフト	使用精油の解説 実習＊アロマキャンドル	
6	12月	食とハーブ	ハーブとスパイスの役割と効果 実習＊おもてなし料理	エプロン

※ 季節のハーブの育て方をお伝えします。

※ すべての講座の後にハーブティーを召し上がっていただきます。