

# ネイチャーカフェ

2017年7月21日（金）たからの庭（北鎌倉）

①10:30～12:30 頃 森林セルフケア～草や木と共に元気に！（お茶・お菓子付き）

②13:30～15:00 頃 緑の薬箱～身近な草でマイルドな虫除けスプレー（お茶付き）

◇参加費：各回2000円（①②とも参加の方は3500円）◇定員：各回5名程度（おとなの方）

◇お申込・お問い合わせはこちらへ→[info@aozorashizen.com](mailto:info@aozorashizen.com) \*ご希望の回を明記してください。

◇「たからの庭」はJR北鎌倉駅より徒歩約10分、浄智寺の奥です。

◇持ち物や交通など詳しいご案内はお申込の方にお知らせします。



## ○ ○ ○ 森林セルフケア カフェメニュー ○ ○ ○

- ・五感を開いて自然とふれあうシェアリングネイチャーエクササイズ
- ・呼吸法、気功、アーシング、ストレッチなどの健康法
- ・植物や生きものをじっくり観察
- ・森で一人で過ごす時間 など、

その日の自然の様子とご参加者の様子によって考えます。

スエ亭のおいしくて体にやさしいお菓子と、お茶を和室でいただきながら、体験をふりかえります。



## ○ ○ ○ 緑の薬箱 カフェメニュー ○ ○ ○

- ・私たちの身近に生えている植物（草）を利用して、マイルドな虫除けスプレーを2種類の草でそれぞれ作ります。
- ・実際にどんな植物が観察するので、覚えて自宅でも毎年作れるようになります。
- ・作成後に五感を開いて庭を散策、呼吸法などのプチ森林セルフケアも行います。
- ・同じ草をお茶でも味わいます。

※当日仕込んでから実際に使えるようになるまで2週間程度寝かせます。

※参加費には材料費が含まれています。



内容は若干変更することもあります。FBページなどもご確認ください。

ネイチャーカフェは8/18(金)・9/15(金)にも実施予定です\*午後の内容は変わります。

《主催・企画・実施》 あおぞら自然共育舎

代表 早川広美（森林セルフケアサポーター・ネイチャーゲームインストラクター・ハーバルセラピスト・ビオトープ管理士） HP [aozorashizen.com](http://aozorashizen.com) [info@aozorashizen.com](mailto:info@aozorashizen.com) までお気軽に！