

ネイチャーカフェ

2017年8月18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)

②13:30~15:30頃 野山で見るハーブ(お茶付き)

◇参加費:各回2000円(①②とも参加の方は3500円/②は浄智寺入山料200円別途)

◇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 *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。



○ ○ 野山で見るハーブ カフェメニュー ○ ○

- ・イラクサ、高野槇、ショウマ類、ニワトコ、ドクダミなどを庭や浄智寺で観察します。
- ・ブラックコホシユの仲間のイヌショウマやサラシナショウマの根を実際に掘り上げて観察。
- ・ネトル(西洋イラクサ)の仲間のイラクサの棘の秘密を実体顕微鏡で探ります。まるでカプセル!?
- ・最近人気のアロマ「高野槇」。幹に、葉に直に触れ、香りを楽しめます。
- ・和のハーブ、ドクダミやセリ、ミツバなども観察。
- ・観察した内容はワークシートに各自書き込み、カフェ終了と同時にオリジナルの資料に!



*内容は若干変更することもありますのでFBページなどをご確認ください。ネイチャーカフェは9/15(金)にも実施予定!

《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 info@aozorashizen.com までお気軽に!