

ネイチャーカフェ

2018年2月16日（金）たからの庭（北鎌倉）

～アーシング&庭のおたから七草摘みと七草がゆで旧暦正月を祝う～

①10:30～12:30頃 ②13:30～15:30頃 *①②とも同じ内容です

◇参加費：各回2000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 *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。

〇〇旧暦・新春アーシング！〇〇

2/16は旧暦の元旦です！静かな庭で大地や植物とふれあい、そのパワーを体の中に巡らせて2度目の正月を祝いましょう！

- ・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
- 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。

〇〇七草摘みと七草がゆ〇〇

2/22は旧暦の七草です。一足早く、庭で七草を摘んで七草がゆを作り、無病息災を願っていただきましょう！

☆本来の春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ（ハハコグサ）、ハコベラ（ハコベ）、ホトケノザ（コオニタビラコ）、スズナ（蕪）、スズシロ（大根）ですが、「たからの庭オリジナル春の七草」は、セリ、ハコベ、ヨメナ、ミツバ、フキ、ユキノシタ、カキドオシの予定です！

さてさて、どんなお味がするやら？

みんなで少しずつ摘んで、おかゆに入れていただきましょう。七草摘むのもアーシングですね。



ヨメナ



セリ



フキ



ミツバ



内容を変更することもありますので、FBページなどもご確認ください。

ネイチャーカフェは毎月第3金曜日に実施予定です。お申込は随時受付中！

《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！