

MMG! みどりヒカラダのプログラム

2018 年間計画



2019 みんな de パーティー!?
12
3月9日(土) 15:00 - 17:00
 講師も参加者も集まって、ワイワイ♪ するお楽しみ企画! 何があるかは お楽しみ~

2018 ハーブでセルフケア
01
 春夏秋冬を豊かに過ごそう
4月14日(土) 15:00 - 17:00
 ハーブには心身を包み込んでくれる優しい力が備わっています。実際に植物に触れながら、一緒に楽しく素敵なハーバルライフを過ごしてみませんか?

2019 親子で自然遊び
11
 冬
2月17日(日) 10:00 - 12:00
 まだまだ寒いけど落ち葉の下でたくましく伸びる草、鳥の声や風の音、さわって気づくあったかさ...小さな春を見つけよう。

もっとみどりで健康になろう
 もっとみどりを利用しよう
 もっとみどりを育てみよう
 もっとみどり遊んでみよう
 だから...
もっとみどりを知ろう

2018 親子で自然遊び
02
 春
5月13日(日) 10:00 - 12:00
 春爛漫の自然の中で小さな生きものや草花に触れながら、親子それぞれのペースでのんびり時間を過ごしましょう。

2019 ハーブでセルフケア
10
 ハーブクッキング♪ を楽しもう
1月19日(土) 15:00 - 17:00
 「ハーブをまるごと食べることでよりよく健康に!」をテーマに、簡単にできるハーブクッキングをみんなで楽しく作ってみたいと思います。

2018 自然ベースの栽培法
03
 草を活かして楽しむ♪
6月2日(土) 15:00 - 17:00
 雑草も視点を変えてみれば「愛おしさ」を感じます。共生させたり、利用したり。そんな栽培法を紹介します。ハーブを香りよく収穫するコツもご紹介!

2018 台所薬局 キッチンファーマシー
09
 ハーブ・スパイス編
12月1日(土) 15:00 - 17:00
 いつまでも若く美しくありたい、そんな夢を叶えてくれるアイテムは、毎日の食卓にあったのです! ローズマリーやタイム、シナモンやクローブなどの驚くべき美容・健康効果をお話します。

2018 ハーブでセルフケア
04
 アロマ活用術
7月14日(土) 15:00 - 17:00
 アロマにはリラックス効果のほかにも、様々な活用方法があります。基礎から始めてオリジナルスプレーやマッサージオイル作りを楽しんでみましょう。

2018 親子で自然遊び
08
 秋
11月25日(日) 10:00 - 12:00
 実りの秋。ドングリや落ち葉で遊びましょう。いろんな形や色の落ち葉を集めたり、木の実で楽しい遊びをしましょう。



2018 台所薬局 キッチンファーマシー
05
 野菜・果物編
8月4日(土) 15:00 - 17:00
 毎日の食生活によって病気を予防するライフスタイルが注目されています。タマネギやカボチャ、リンゴやバナナなどの驚きの効用と活用法を紹介します。

2018 ハーブでセルフケア
07
 ハーブウォーター活用術
10月20日(土) 15:00 - 17:00
 芳香蒸留水とも呼ばれるハーブウォーターは、刺激が少なく幅広くお使いいただける優れモノ。ハーブウォーターづくりの実習を行います。

2018 自然ベースの栽培法
06
 種まきを楽しもう!
9月22日(土) 15:00 - 17:00
 小さな小さな種。「苗を買ってきて植える」のとは違う、自分の子供を育てるような、そんなほっこりなひと時を過ごしてみませんか?

開催場所
 薬師台メディカル TERRACE
 薬師台おはな接骨院
 〒195-0073 東京都町田市薬師台 1-25-12
 問い合わせ先・申込先
 薬師台おはな接骨院
042-737-7375



薬師台
メディカルTERRACE

まちにわプロジェクト
 「まちにわプロジェクト」は「みどりのちから」で薬師台メディカル TERRACE を、もっと楽しい、もっと居心地の良い医療モールにしていこう! というプロジェクトです。今年も様々なイベントを予定しています。地域のみなさんや利用者のみなさんの「にわ」として、緑あふれる豊かな交流の場へと、さらに進化していきたいと思っています!



メディカルTERRACE SPOT
食べるもり

医療モールに畑!? 果樹園!? 敷地内で、日常に役立つハーブや、果樹を、自然ベースの栽培法で育てています。



メディカルTERRACE SPOT
えんがわテラス

ゆっくりと心地よく過ごせる、ベンチのあるテラス。少し休憩したり、おしゃべりや読書などみなさんの憩いの場としてお使いください。



メディカルTERRACE SPOT
循環の小さなもり TERRACE のもり

テラス内に作った2つの「もり」。地域の森とつながっていく自然度の高い「もり」を目指しています。多摩川水系産の苗木をスタッフみんなが植えました。