

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 古澤 正美

プログラム名	メデイカルハーブ活用講座		
プログラムのねらい	育てる掣しめ、収穫したハーブを活用する掣しめ 健康に役立つハーブを中心に生活の中に取り入れる方法		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
	<p>健康に過ごためのハーブの利用法</p> <p><実習>・育てる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用法、ストレス解消のお茶。 ・クラフト(染色、お風呂の使われ方) ・料理(旬のハーブを使った) ・化粧水、クリーム作り (自然素材で) <p>・生活習慣病予防</p> <p>・ストレス予防</p> <p>・若さを保つハーブの利用法</p>		