



講座予定表



※各講座とも（基本）午前10時～12時までで定員20名です。（料理講座は、調理後に試食時間があります。）

講座内容は都合により変更になる場合があります。

お申し込みは各講座日の1か月前午前9時から受け付けいたします。（定休日の場合翌日）(例:5/16講座日の場合4/16から受付開始)

みかもハーブ園・香楽亭 〒327-0813 佐野市黒袴町621番地 TEL 0283-24-6152
 (みかも山公園西口) (営業時間 9:00 ~ 16:30 定休日 火曜日及び年末年始)

キャンセルをする場合は、材料の準備の都合上、1週間前までに必ずご連絡ください。

※お客様のご都合でキャンセルされる場合、3日前よりキャンセル料がかかる場合があります。

開催日	講座・展示名	講座・展示内容	団体・講師名	用意していただくもの	受講料(内) 教材費	
5	14 日	ハーブの寄せ植えⅠ	ハーブ研究者 高橋 洋子	手袋 エプロン	2,200	
	21 日	癒しの贈り物 ハンドケアを学ぼう	アロマセラピスト 合谷 直美	フェイスタル2枚 筆記用具	1,200	
	27(土) ~ 28(日)	ヨーロッパ伝統手仕事展 ポピンレース・プティ展	SUR-LA-TABLE	10:00 ~ 16:00 (最終日15:00まで)		
6	4 日	ヨーロッパ伝統 プティ講座	プティ教室 SUR-LA-TABLE 主宰 山本千恵子	糸切はさみ 老眼鏡(必要な方)	1,200	
	みかもハーブフェスタ 2023 (6.10 ~ 6.25予定)					
	14 水	アロマヨガ ※女性限定	天然100%のアロマオイルで、足のリンパマッサージを行い、足のむくみや血行を良くしてからヨガを行います。カラダが硬くても、安心してご参加ください。気持ちよく自分に向き合えます。	アロマヨガインストラクター 山藤喜久美	ヨガマット 又はバスタオル 飲み物・スポーツタオル	400
	15 木	青空ヨガ ※女性限定	青空広がるみかも山の自然の中で、ヨガを通して自分の心と身体をゆっくりみつめる時間を過ごしましょう。自然を感じながらのヨガの心地よさを体験してみてください。※香楽亭前芝生で行います	ヨガインストラクター 前島 祐子	ヨガマット 又はバスタオル 飲み物・スポーツタオル	500
	16 金	自宅で挑戦！継続！ 元気になるエクササイズ	高血圧症、中性脂肪、総コレステロール、運動不足解消、柔軟性や若さを取り戻す、体力増強プログラム。自体重レジスタンストレーニング、ストレッチ中心になります。どなたでも楽しく参加できる講座です。	高齢者体力づくり支援士 藤井 俊夫	ヨガマット 又はバスタオル 飲み物・スポーツタオル	500
	21 水	美骨盤エクササイズ ※女性限定	骨盤から姿勢を整えて美Bodyに！腰痛や肩凝りでお悩みの方にも。セルフケアで下半身のムクミもスッキリさせます。 ※膝までまくれるジャージ、素足になれる服装で参加してください。	骨盤矯正インストラクター 松本えり子	ヨガマット 又はバスタオル 飲み物・スポーツタオル	500
	22 木	ハーブエキスで 手作り石けんと化粧水	デリケートな肌の汚れを落とし潤いを残す石けん。ハリ不足や乾燥による小じわの悩みをハーブ化粧水で解決しましょう。	ハーブ教室講師 戸叶 昌子	エプロン、タオル	2,000
23 金	とちぎ花センターコラボ ハーブが主役の ハンギングバスケット	実用的できれいな花が咲くハーブを主役にした、初夏を彩る華やかなハンギングバスケットを作ります。	とちぎ花センター ハンギングバスケットマスター 稲葉 英雄	エプロン、軍手	3,200	
7	2 日	ハーブの育て方と楽しみ方	ハーブを種からとポット苗からの育て方、季節に応じた管理、利用の仕方などを実際にハーブに触れながら学びます。	ハーブ研究者 高橋 洋子	筆記用具、飲み物	1,000
	9 日	渡る世間は毒だらけ!? 薬になる毒草と誤食による健康被害	身近な植物でも有毒成分を含むものが多々あります。人々はその毒を、狩猟のため、病気の治療のためなど、様々な形で利用してきました。今回は、現在でも薬として使われている毒草やその毒草を誤って摂取したことによる健康被害についてお話します。薬草園もご案内します。	日本大学薬学部 生薬学研究室 矢作 忠弘	筆記用具、飲み物 日除けの帽子	200
	23 日	タイカレー	ハーブは一般的には、地中海地方が多いのですが、この日は特にタイ、ネパール、スリランカ産のハーブとスパイスを使ったカレーの作り方を紹介します。	カフェ経営 神谷 恭子	エプロン、ハンダナ タオル、タッパー	2,200
	30 日	クリスタル石けんとしゅわしゅわ入浴剤	宝石のような透明感のある石けんと夏のダメージを受けた肌を優しく癒す入浴剤を作ります。 お子様の夏休み体験にも!!	みかも山公園スタッフ アロマセラピーインストラクター 前田 行代	エプロン	1,200
8月の講座はお休みします。						
9	10 日	ジェノベーゼ	バジルを使って料理の汎用性のあるバジルペーストを作ります。1本作っておくと重宝しますので、教室ではバスタジノベーゼを作り試食します。	イタリア料理調理師 小倉 翼	エプロン、ハンダナ タオル、タッパー	1,200
	17 日	とちぎ花センターコラボ ハンギングバスケット	秋を彩る華やかなハンギングバスケットを作ります。	とちぎ花センター ハンギングバスケットマスター 稲葉 英雄	エプロン、軍手	3,200
	22(金) ~ 25(月)	アメリカンフラワー展示会	アメリカンフラワークボタ教室の先生と生徒さんの作品展 体験コーナーもごさいます	アメリカンフラワー クボタ教室 代表 久保田つる子	10:00 ~ 16:00 (最終日15:00まで)	
10	1 日	ハーブの寄せ植えⅡ	秋に花を咲かせるセージと耐寒性のあるハーブを植えましょう。	ハーブ研究者 高橋 洋子	手袋 エプロン	2,200

香 楽 亭 講座 予定表



※各講座とも（基本）午前10時~12時まで定員20名です。（料理講座は、調理後に試食時間があります。）

講座内容は都合により変更になる場合があります。

お申し込みは各講座日の1か月前午前9時から受け付けいたします。（定休日の場合翌日）(例:10/6講座日の場合9/6から受付開始)

みかもハーブ園・香楽亭 〒327-0813 佐野市黒袴町621番地 TEL 0283-24-6152
 (みかも山公園西口) (営業時間 9:00 ~ 16:30 定休日 火曜日及び年末年始)

キャンセルをする場合は、材料の準備の都合上、1週間前までに必ずご連絡ください。

※お客様のご都合でキャンセルされる場合、3日前よりキャンセル料がかかる場合があります。

開催日	講座・展示名	講座・展示内容	団体・講師名	用意していただくもの	受講料(円) 教材費
6(金) ~ 9(祝)	プリザーブドフラワー アーティシャルフラワー展	アーティシャルフラワーとプリザーブドフラワーの作品展 プリザーブドフラワーは、生花の水分とプリザーブド液を入替、自然に保たれた花と葉で作った作品です。体験コーナーもございます。	フラワーアレンジメント講師 松本よつ子	10:00 ~ 16:00 (最終日15:00まで)	
15日	座位で行う身体調整 コンディショニング	生涯歩くことを目指して、身体調整とコンディショニングを行うプログラムです。トリガーポイントセルフケア後、7つのエクササイズと1つのストレッチを行います。	高齢者体力つくり支援士 藤井 俊夫	ヨガマット 又は バスタオル、飲み物 スポーツタオル	500
エクササイズウィーク					
18水	初めての太極拳	太極拳は身体のバランスを保ちながらゆっくりとした動作と呼吸法を伴う全身運動です。足腰の強化にもなり、転倒防止効果にも◎。ぜひ自然の中で太極拳を体験してみてください。 ※10時~11時と11時10分~12時10分 2回実施 各回10名 香楽亭前の芝生で行います	(公社)日本武術太極拳連盟 公認A級指導員 橋本 正美	動きやすい服装・運動靴・飲み物・スポーツタオル	200
19木	秋空ヨガ ※女性限定	秋の空や風を五感で感じながら、心地よく身体を動かしていきます。初めての方も呼吸にあわせて無理なくできるポーズで心身共にリラックスしましょう。 ※香楽亭前の芝生で行います	ヨガインストラクター 前島 祐子	ヨガマット・ヨガマットの下に敷くもの飲み物・スポーツタオル	500
10 20金	心と体を整える トータルエクササイズ	体カチェック、筋トレ、ストレッチ、体のバランスを整える深呼吸、グラウンディング、食事についてのお話。心身をよりポジティブに保ち肉体的総合的な波動を高めます。楽しく運動しましょう。	介護予防運動指導員 中山真由美	ヨガマット 又はバスタオル 飲み物・スポーツタオル	500
22日	プリザーブドフラワー 3輪のバラで作るアレンジメント	3輪のバラを中心に葉やリボン等を使ってアレンジしていきます。	フラワーアレンジメント講師 松本よつ子	カッター ニッパー(お持ちの方)	2,700
28(土) ~ 5(日)	押し花展	身近な草花や野菜等が世界で一つの押し花作品に生まれ変わります。押し花だからこそ描ける、自然美の世界をお楽しみください。 無料体験、作品の展示即売もごさいます。	押し花サロンM 代表 今井美砂子	10:00 ~ 16:00 (最終日15:00まで)	
11 12日	季節の押し花① 押し花でクリスマス	押し花でつくったクリスマスツリーやリースに、リボン、長靴、ベルなどのクリスマスアイテムをアレンジデザインするかわいらしい押し花額づくりです。 (出来上がりサイズ:220×168mm)	押し花インストラクター 今井美砂子	—	2,400
19日	牛肉料理	ホルスタインの赤身牛を使った牛肉料理。赤身牛と相性の良いハーブを使います。	カフェ経営 前田智恵子	エプロン、バンダナ タオル、タッパー	2,200
12 3日	トールペイント 素敵なクリスマスプレート!	丸型のプレートに、赤いリボン、ゴールドの鐘、そしてヒラギの葉と花を描きます。	ヨーロッパクラシカル フオークアート講師 永島 由江	エプロン、タオル	2,000
10日	旬の野菜の バーニャカウダ	旬の野菜を手作りディップで食べよう。もう一品簡単にできる麻婆豆腐を作ります。	ハーブのめぐみ 菅又 秀典	エプロン、バンダナ タオル、タッパー	1,000
17日	ネイティブフラワーの しめ縄飾り	ネイティブフラワーなどドライフラワーになりやすい花材を使用して、オリジナルのお正月しめ縄飾りを作ります。	hanadocoroenn 斎藤 貴洋	エプロン	3,700
1 14日	リセット&チャージヨガ	ヨガで身体と心を整えて、年末年始の疲れや全身の凝りを解消して、新しい一年を快適に迎える準備をしていきましょう。	ヨガインストラクター 前島 祐子	ヨガマット・飲み物・ スポーツタオル	500
21日	美骨盤エクササイズ ※女性限定	骨盤から姿勢を整えて美Bodyに！腰痛や肩凝りでお悩みの方にも。アロマオイルで下半身のムクミもスッキリさせます。 ※膝までまくれるジャージ、素足になれる服装で参加してください。	骨盤矯正インストラクター 松本えり子	ヨガマット 又はバスタオル 飲み物・スポーツ タオル	500
28日	春はいろいろ「薬膳料理」 免疫力を活性化しましょう	・菜の花と甘辛そぼろのカラフルライス ・サバ缶と豆腐のハンバーグ ・みかんの皮「陳皮」のサラダ ・白菜と生姜のスープ	薬膳料理インストラクター 野口ヒデ子 小久保和子	エプロン、バンダナ お手ふきタオル	1,400
2 4日	季節の押し花② 押し花で桃の節句・端午の節句	おひなさま、鯉のぼり、五月人形のいづれかを押し花で作り、ミニ色紙の作品に仕上げます。(出来上がりサイズ:212×181mm)	押し花インストラクター 今井美砂子	—	1,500
18日	冬に美味しい「かぶ」料理 トラウトサーモンのスモーク仕立て	あら塩にバジル、ローズマリー、タイム等を入れてハーブソルトを作ります。春菊のピューレソースを作り、スモークしたトラウトサーモンに添えてできあがり。	フレンチシェフ 小林 浩幸	エプロン、バンダナ タオル、タッパー	2,200
25日	ハーブティーの楽しみ方	ハーブの楽しみ方の第一歩は、美味しいハーブティーから。おすすめのハーブティーを試飲しながら、効能などを学びましょう。	みかも山公園スタッフ アロマセラピーインストラクター 前田 行代	筆記用具	500
3 3日	ハーブの香るお菓子を作りましょう	冬を越したレモンバームと国産レモンでレモンケーキを焼きましょう。また、ひな祭りのデザートに3色のミルクプリンを作ります。	ハーブ研究家 高橋 洋子	エプロン、バンダナ お手拭きタオル	1,200