



薬草園の薬草を使った薬草茶やハーブティー



空間を満たす里山の樹木などから抽出したアロマ



ベジプランターガーデンの野菜を使った菜膳料理



懐かしい里山の風景と古民家が養生カフェの舞台



【募集要項】

一般参加 大人ひとり2,000円
 主催 一般社団法人 里の家
 (2019年4月にみやこだ自然学校を法人化)
 服装 長袖、長スボン、帽子
 持ち物 マイ食器類
 場所 浜松市北区都田町1642
 申し込みはメールで受付します
 mail info@satonoie.org
 web http://www.satonoie.org
 ※荒天時、災害時は中止する場合があります



10月25日(日)
 福祉専門家 【井手 かの】
 薬草・薬膳 【横井理恵子】
 セルフケア 【杉浦 麻友美】
 音楽療法 【店村真知子+和田真知子】

11月15日(日)
 薬草・薬膳 【野中好美】
 セルフケア 【杉浦 麻友美】
 音楽療法 【アンサンブルU】
 ※動画撮影があります

12月20日(日)
 薬草・薬膳 【山本裕子】
 セルフケア 【杉浦 麻友美】
 音楽療法 【店村真知子+和田真知子】

1月24日(日)
 福祉専門家 【井手 かの】
 薬草・薬膳 【山本裕子】
 セルフケア 【日内地 美樹】
 音楽療法 【アンサンブルU】

全体ディレクション 里の家 代表 加藤正裕

自然の力とつながりで健康になる養生カフェ

自主まめつちよとの同時開催
 自主まめつちよとは自主的な
 子育てコミュニティです。
 主に未就園の子どもたちが里
 山遊びなどをしています。



福祉の専門家をはじめ、音楽療法の専門家や音楽家たち、薬草ハーブ・アロマセラピー、料理やセルフケアの研究家などの参画を得て実施します。里の家のフィールドや古民家、里山の暮らしそのものが回想療法になります。森の森林療法やガーデンの園芸療法も取り入れます。

養生カフェは、赤ちゃんや小さな子どもたちと親、学生・青年のボランティアの好きな大人、高齢者が参加する多世代交流のプログラムです。

それは、昔あった人と人のつながり、里山と人のつながりを取り戻す懐かしい体験です。



10:00
 森あそび
 里山散策
 野菜の収穫・調理
 薪割り・かまどの番

12:00
 昼食
 一品持ち寄り

 薪釜ごはん
 味噌汁
 薬膳系おかず

13:00
 自由時間

13:30
 アロマと薬草茶
 音楽

14:00
 ふりかえり
 アンケート

14:30
 終了
 片付け



自主まめつちよ

