

# Enjoy Herb !

～もっと気軽にハーブを楽しむために♪～



毎月1～2種類のハーブをピックアップし、**作って、楽しんで、役立って、美味しい**を体験して  
いただくプチセミナー付きのワークショップです。お好きな回のみご参加いただけます。



- 1月【冷え】 ジンジャー、シナモン  
◎ジンジャーコーディアル作り
- 2月【香り】 ローズ、ラベンダー  
◎手浴、ブラッシングスプレー作り
- 3月【ワクチン対策】 ミルクシスル、アイブライト  
◎ハーブティンクチャー作り
- 4月【リラックス】 ジャーマンカモミール、リンデン  
◎ハーブスープ作り
- 5月【皮膚】 カレンデュラ、セントジョーンズワート  
◎ジェルクリーム作り
- 6月【美白・泌尿器】 ヒース、クランベリー  
◎ハーブティンクチャー作り
- 7月【消化器】 フェネル、ペパーミント  
◎虫よけスプレー作り
- 8月【夏バテ予防】 ローズヒップ、ハイビスカス  
◎ハーブビネガー作り
- 9月【デトックス】 ダンディライオン  
◎ハーブクッキー作り
- 10月【乾燥】 マロウブルー、マシュマロウ  
◎バスボム作り
- 11月【風邪】 エルダーフラワー、エキナセア  
◎ハーブコーディアル作り
- 12月【アレルギー】 ネットル、バードック  
◎花粉症対策ハーブブレンド作り

会場 : ぼちの和@セミナールーム(小田急相模原)....第3水曜日&たまに土曜 or 日曜日 13:30～15:00  
アニマルクリニック&ペットスペースまりも(下北沢)....第3日曜日 13:30～15:00  
ドッグカフェ「プティシアン」(町田).....金曜日 11:30～13:00  
わんこと一緒に入れるイタリアン厨房「SORRISO」(鶴間).....木曜日 13:00～14:30  
※ 2名様以上で上記以外の開催も可能です  
参加費 : 2,500円(ぼちの和、まりも)/回、3,000円(プティシアン、SORRISO)/回(材料費込み)  
定員 : 会場によって異なります

日程 詳細は、HPにてご確認ください。

ホームページ : <http://pochinowa.sakuraweb.com/>

ぼちの和

検索

Phone : 080-6575-0048(まつばら りつこ)

E-Mail : [mail@pochinowa.sakuraweb.com](mailto:mail@pochinowa.sakuraweb.com)



～ドッグフィットセラピスト(犬の植物療法士)、JAMHA 認定ハーバルセラピスト、ペットマッサージセラピスト～  
わんこも人もメディカルハーブで健康に♪ぼちの和は、犬と人のためのハーブ(植物療法)をお伝えしています。