

薬草活用講座

～薬草のある暮らし～

市では「薬草のある暮らし」をテーマに全9回の市民向け薬草活用講座を開催します。

薬草のある暮らしで、心も体も健康になりましょう！

第1回

山椒のある暮らし～薬草香るラー油とピリ辛ランチづくり～

終了

第2回

薬草かるたでトランプ遊び～遊びながら広がる草の世界～

終了

第3回

野草とすごす、森のひととき ー森林浴と薬草茶で自然を味わう体験会ー



朝霧の森をゆったりと歩きながら、足元に生える小さな草花たちにも目を向けます。

暮らしの中で育まれてきた植物の関わりや知恵を感じながら薬草茶を試飲します。五感で自然とふれあう、優しい森の時間です。

9/20 土

参加費 500円

会場： 朝霧の森 駐車場集合（飛騨市古川町黒内1411）

時間： 10:00～12:00

服装： 長袖

定員： 10人

講師： 白田 陽子（森林浴インストラクター）

<<申し込み>>

右のウェブフォーム

またはTELにて受付

まちづくり観光課

TEL 0577-73-7463



第4回

～薬草のある秋の暮らし～ 秋の実りごはん



※写真はイメージです

クロモジときのこのマスタードクリームパスタ、デリ風かぼちゃサラダ、にんじんラペ、野草ブーケガルニを使った美肌スープ（デザート付き）

9/27 土

参加費 2000円

会場： 飛騨市神岡町 コミュニティーセンター 料理教室

時間： 10:00～13:00

持ち物： エプロン、三角巾、布巾、タオル

定員： 10人

講師： 薬草事業 地域おこし協力隊 毛受聖佳

<<申し込み>>

右のウェブフォーム

またはTELにて受付

まちづくり観光課

TEL 0577-73-7463



第5回 10名・参加費 2000円

薬草弁当のある暮らし
ー薬草で作る秋の香り弁当ー

10/26 日 10:00～13:00
講師：毛受聖佳

第6回 10名・参加費 2000円

薬草スープとパンのある暮らし
ー秋の恵で、からだにごほうびをー

11/22 土 10:00～13:00
講師：毛受聖佳

第7回 30名・参加費 500円

庭からはじめる、薬草のある暮らし
ー身近な四季の薬草を、家族で楽しむコソー

11/29 土 10:00～12:00
講師：上田 涼子

第8回 各8名(AM/PM)・参加費 700円

南飛騨に伝わるあねかえしづくり
ー薬草を使った郷土のお菓子ー

12/6 土 10:00～12:00
13:00～15:00
講師：皆越 真佐代

第9回 10名・参加費 2000円

薬草で整う、冬のおかゆと点心時間
ー心と胃袋にしみわたる、冬の薬草の使い方ー

12/13 土 10:00～13:00
講師：毛受聖佳

※内容が一部変更になる場合があります。
※イベント詳細は順次公開します。