

ミュージック・リハビリテーション・カフェ@町家 左京区まちづくり活動支援事業



特別企画

園芸カフェ

～植物を使って健康増進～

上限10名 要予約

今月のテーマ

「冬支度」



12月14日(金) 13:30時～15:30時

参加費:1,000円(お茶付き)



種や宿根草株の交換、試食、お茶会など季節に応じた植物の利活用の紹介も含め月に一度の植物サロンを開催します。日頃育てている植物の写真や記録を持ち寄り、1か月の植物の変化や育ちの様子など情報交換によるコミュニケーションをはかります。12月は特別左京区街づくり活動支援事業として通常の半額で参加頂けます。落ち着いた町家の雰囲気の中で、園芸療法士と一緒に楽しみながら生活習慣病など心身の健康予防に関する要素を取り込み日頃のセルフケアプログラムにより健康増進をはかります。

お友達をお誘いの上、お気軽に遊びに来て下さい。

■寺田裕美子(てらだゆみこ)

アメリカ園芸療法協会認定園芸療法士。庭の手入れや庭づくり、庭でおこる様々な出来事を通して、健康の維持や病気の予防、心身のリフレッシュを図ることで、ひとの生活をサポートしています。植物、ひと、食、自然、季節、環境、文化、生物、役割、共同、生活リズム、日課などキーワードに活動しています。兵庫県立淡路景観園芸学校非常勤講師

■阿比留睦美(あびるむつみ)

日米認定音楽療法士。町家管理人。お茶担当。



■町家「人と生活研究所 音楽と植物と・・・」

音楽や植物を通して、無理なく、楽しく、人とのコミュニケーション、そして、心身の健康の維持・増進をはかるための場所です。



〒606-8317

京都市左京区吉田本町12番地

電話・ファックス: 075-751-5178

e-mail: muchanabiabi@yahoo.co.jp

担当:阿比留(あびる)

(お名前・年齢・ご連絡先を FAX、電話、もしくは e-mail でお申し込み下さい。定員に達し次第締め切らせて頂きます。)

■今後の予定 (毎月第2金曜日 13時30分～15時30分)

12月14日(金):植物の冬支度 1月11日(金):園芸道具
2月8日(金):栽培計画(草花) 3月8日(金):栽培計画(野菜)
4月12日(金):春の種まき 5月11日(金):野菜栽培
6月14日(金):室内園芸 7月12日(金):室内園芸
8月9日(金):休み