

令和5年7月2日
家庭教育委員会

第1回 家庭教育講座 報告書

講座名：ハーブティで整う暮らし
日 時：令和5年7月2日（日）10時～12時
場 所：宮崎県立宮崎北高等学校 尚志館
参加数：29名
講 師：廣渡 美穂様（ボタニカル研究家）
※アロマやハーブのレッスンなど多方面で活躍



講座内容

リラックスやデトックスのハーブティを試飲しながら学ぶ

- ・ハーブとは
- ・ハーブティの淹れ方
- ・ハーブティの効果と効用
- ・試飲（6種類）

※試飲したハーブティの簡単な説明

- ・質疑応答



試飲した6種類

デトックス効果

- ・ネトル レモングラス
- ・ローズヒップ

リラックス効果

- ・カモミール、ジャーマン
- ・レモンバーム ローズ



お持ち帰り（2種類）

参加者からの感想（一部抜粋）

- ・ゆっくりリラックスできる楽しい講座で参加してとても良かったです。
- ・ハーブティは飲みにくいイメージでしたがとてもおいしく飲めました。
- ・今日この時間がリラックス&デトックスタイムになりました。
- ・たくさん種類を試飲できて興味が強くなりました。
- ・それぞれしっかり味わうことができ優雅な時間を過ごすことができました。
- ・目からウロコの情報ばかりでびっくりの連続でした。
- ・この講座を聞いてハーブが身近なものになった。

その他、多数のご感想をいただきました。

参加された保護者の皆様、ありがとうございました。