



3月いろいろ

# イベント・講座情報

## みどりと花を楽しむ ノルディック ウォーク

ポールを使った健康ウォークです。膝・腰への負担があまりかからない全身運動で消費カロリーもアップ!みどり～なの四季折々の緑や花を楽しみながら園内をウォーキングしませんか。

日時 -3月3日(月)・6日(木)・17日(月)  
・27日(木)・31日(月) 10:00～11:30  
●定員/30人(先着順)●参加費/ポールをお持ちの方は300円  
●ポールをお持ちでない方は500円  
※レンタルポールは数に限りがあります。  
●集合場所/みどり～な管理棟内ロビー

## ナチュラルハーブ講座 「紫根クリーム」

紫根エキスを使って、すり傷やキリ傷によくクリームを作ります。

日時 -3月9日(火) 10:00-12:00  
●定員/15人(定員になり次第締切)  
●持ち物/筆記用具  
●参加費/1,500円  
●申込/電話にて受け付け

## 山野草初心者講座

初心者でも育てやすいマツモトセンノウの上手な植え付け方法を学びます。

日時 -3月15日(土) 10:00-12:00  
●定員/20人(定員になり次第締切)  
●持ち物/筆記用具、手袋、実習苗持ち帰り用ビニール袋  
●参加費/500円  
●申込/電話にて受け付け

## 後期 プリザーブドフラ ワーアレンジ定期講座

毎回異なったテーマでプリザーブドフラワーを使ったアレンジメントを作ります。

●日時/11月24日・1月26日・3月23日  
いずれも10:00～12:00、日曜日  
●定員/20人(先着順) ●参加費/10,800円(3回分材料費他)、初回に3回分支払い  
●持ち物/クラフトはさみ・ピンセット・ニッパー(ワイヤーが切れるもの)・持ち帰り用の袋  
●申込方法/電話で初回の前に受付

## プリザーブドフラワー アレンジメント

季節に応じたテーマでプリザーブドフラワーを使ったアレンジメントを作ります。

日時 -3月25日(火)10:00～12:00  
●定員/30人(先着順)●参加費/3,600円  
●持物/クラフトはさみ・ピンセット・ニッパー(ワイヤーが切れるもの)・持ち帰り用の袋  
※コロナ禍の影響で花材の入荷状況が不安定なため、変更がある場合があります●応募方法/電話で受付