



自分にちょっといいこと

チャイスパイスで

おんかつ

温活講座

2022年
令和4年2月19日(土)

午後2時～(約90分)



香りを引き出すホールスパイス(種や葉のまま)から
ハーブやスパイスのことをひとつずつ学びながら
ルイボスティーを中心に作ります。知らない
うちに溜まった心と身体の負担をやわらげ、チャイを
通して温活を学び、身体にやさしい生活に繋がります。

場所：大東市立総合文化センター
(サーティホール) 3階 料理室
講師：HERVA ^{ハーヴァ} ^{あきこ} 明子さん
(ハーバルセラピスト・ハーブ料理研究家)

対象：どなたでも
定員：先着12人(要予約)
持物：筆記用具、エプロン、お持ち帰り用の袋
費用：500円(材料費含む)
ほか：当日、必ずご自宅で検温を行い、
マスク着用のうえお越しください。
申込：令和4年1月5日(水)午前9時から電話か来館にて

【講師のプロフィール】
アロマセラピスト、アロマ・ハーブ関連雑貨販売、
園芸店での勤務や海外生活を経て、現在、大阪を
拠点にハーブ育成から暮らしへの取り入れ方、
ハーブ・スパイス料理などについて講座などを
通して提案しています。

大東市立公民館 [指定管理者：株式会社アステム]
〒574-0037 大東市新町13-30

コロナウイルス感染拡大の
予防対策のお願いについて
必ず裏面もご覧ください。

大東市立総合文化センター 3階 公民館事務室
TEL：072-873-3522

FAX：072-873-0119(代)

休館日：第1・第3月曜(休日の場合は、その翌日)

