

平成 27 年 8 月 27 日

P T A 会員様

大阪市立堀江中学校 P T A

会長 福田 貴仁
成人教育 委員長 尾高美佳子

ガラムマサラを手作りしましょう！

いよいよ 2 学期が始まりました。今学期もどうぞよろしくお願ひいたします。

成人教育委員会主催の講習会のご案内です。

ガラムマサラ 主にインド料理で使われているミックススパイスです。辛味よりも香りをつけることを目的として使われ、それぞれの好みに合わせて混合されるものです。

今回は、アーユルヴェーダのチェックシートで今の体調にあったガラムマサラを色々な香辛料の中から選んで作ります。

そして、小瓶にインドのサリーの生地を使って、ガラムマサラ入れを作ります。

楽しみながら簡単に作っていただけますので、お気軽にご参加ください。

☆アーユルヴェーダ インド大陸の三大伝統医学のひとつ。 病気の治療予防だけでなく、健康の維持増進・若返りを追及するもの

記

☆日 時 9月15日（火）10：30～

☆場 所 堀江中学校 会議室

☆費 用 700円 当日徴収します

☆持ち物 はさみ ボンド （あれば お持ちください）

☆定 員 30名 申込多数の場合は先着順で！

☆申込締切 9月8日（火）

☆申込書を担任の先生にお渡しください。

・・・・・・き・・・・り・・・・と・・・・り・・・・せ・・・・ん・・・・

ガラムマサラ 申込書

年 組

参加者氏名

電話番号

できれば ケイタイでお願いいたします