

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いいたします。

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 1 5 日（火）10：30～
- ☆場 所 堀江中学校 会議室
- ☆費 用 7 0 0 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 3 0 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