



アーユルヴェーダの スパイス活用術

冬の養生とスパイスティーづくり

2026年 **12月5日(土)**

10:00~12:00 (受付9:45~)

アーユルヴェーダは、インドやスリランカで5000年以上の歴史を持つ世界最古の伝統医学です。アーユルヴェーダにもとづいた体質チェックをはじめ、冬の養生にぴったりのスパイスティー&デザートづくりを通して、寒い季節を乗り切るコツを楽しく学びます。

会場 調理室(地階)

参加費 800円(材料費)

定員 抽選16人

持ち物 エプロン、手拭きタオル

申込期間 10月23日(金)~11月16日(月)

[申込フォーム](#)

申込方法 ウェブ申込フォーム

当選連絡 11月21日(土)までに当選者のみに連絡



講師

アーユルヴェーダセラピスト/スクール講師
井澤 美夏 さん

茅ヶ崎市中海岸で「アーユルヴェーダヒーリングサロン庵-an-」を運営。20代でインド・ケララに渡り予防医学を学び、都内のアーユルヴェーダサロン勤務を経て、現在はサロン運営とスクール講師、開業サロンのコンサルティングに携わる。

プログラム

- ◆体質チェック ◆スパイス講座
- ◆冬におすすめのスパイスティー&デザートづくり



※講座の様子は写真・動画で撮影し、HPやSNSなど、広報業務に使用します。

申込・お問い合わせ

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942 **月曜休館**

(9:00~21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP

茅ヶ崎公園体験学習センターは、指定管理者である株式会社タウンニュース社(☎045-913-1220)が管理・運営を行っています。

