



# アーユルヴェーダに学ぶ ミラクル・オイル Ghee（ギー）の活用術

アーユルヴェーダは、インド 5 千年の歴史のなかで培われた伝統医学です。  
今回の講座では、世の中に存在する油のなかで最高峰ともいわれるミラクル・  
オイル Ghee を実際に作り持ち帰ります。またギーを使った簡単な料理法や活  
用法などを学びます。料理は季節の野菜を使ったもの 2 品を予定しています。  
【定員 15 名】



## 11 月 17 日(火) 11 時～13 時 30 分

生活クラブ生協 2階会議室(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3 分)

講 師：島 はるみ さん

(日本アーユルヴェーダスクール認定 アーユルヴェーダヘルスコーディネーター、ヘナセラピスト、美容師。アトピーの発症から自然治癒力に興味を持ち、アーユルヴェーダに出会う。日本アーユルヴェーダスクールに入学し、2年生を卒業する頃には同級生も驚くほどの治癒をする。現在はヘナハーブを使ったりする自然派ヘアスタイリスト)

参加費：3,000 円 ※材料代込み

持ち物：エプロン・三角巾・筆記具

---

お申込みやお問い合わせは **NPO法人 大人の学校**

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466

メール [otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp)

大人の学校からのお願い…キャンセル待ちの方や材料の準備の都合があります。お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください。