



# アーユルヴェーダと スパイスカレーの会

12月6日(金)

※3回シリーズ 単発受講可

毎回 10:30~14:00

定員:15人 受講料:各回6,600円(税込)

5,000年以上の歴史を持つアーユルヴェーダを毎日の健康法として取り入れてみませんか?  
本格的なスパイスカレーもわかりやすくお伝えします

第1回 6月14日(金): <終了しました> -ダの考え方。「食べ物で体と心を整える」  
メニュー/チキンカレー・ダル(豆)カレー・ポルサンポーラ(ココナッツの和え物)

第2回 8月23日(金): <終了しました> -ダで大切な。「消化力を上げて代謝UP」  
メニュー/ビーツカレー・野菜と肉のスパイス炒め・水菜のココナッツ和え物

第3回 12月6日(金): テーマ/アーユルヴェーダで元気に。「エネルギーを高め免疫力UP」  
メニュー/魚のココナッツミルクカレー・スパイスチキン  
ブロッコリーの和え物 ※食材の仕入れの都合によりメニューが変わる場合がございます



アーユルヴェーダ  
ライフカウンセラー  
青海 つかさ先生



スリランカ文化センター  
新潟県支部長  
サンパット  
スリクマール先生



## お申し込み方法

- ・メールでのお申込み [culture@katayama-eight.com](mailto:culture@katayama-eight.com)
- ・HPからのお申込み <https://keight.jp/culture.html>



メールでの申し込み



HPからの申し込み

件名「12月アーユルヴェーダ」

①氏名 ②住所(新潟市中央区など) ③日中連絡できる電話番号

LINE公式アカウントに登録  
して簡単に申し込みます!



QRコードで友達追加  
して申し込んでね!

LINEからの申し込み

申し込みメールには3日以内に返信いたします。

返信がない場合はお手数をおかけしますが、担当までご連絡ください

・問い合わせ先 ※電話での申し込みはできませんので、ご了承ください

070-3351-7393 (カルチャー担当) / 025-270-0088 (カタヤマエイト)



CULTURE STUDIO  
Nature KATAYAMA