

こうちカレッジ 第1弾



暮らしにハーブを取り入れよう！



～華やかさも栄養もアップ！

試したくなる簡単ハーブ料理～

5/14(水)

10:00～13:00

河内公民館 実習室

対象・定員 どなたでも・16人(先着順)

参加費 800円

持参物 エプロン、三角巾、マスク

申込み 河内公民館まで

TEL 928-0219

※5/8(木)17:00 までに参加費をお
ねがいします。それ以後のキャンセルに
ついては参加費の返却はできません。

ハーブは、さまざまな栄養素や抗酸化物質を豊富に含み、昔から伝統医療や自然療法で利用されてきました。近年、抗酸化作用や免疫力向上などの効能が注目され、ハーブを積極的に取り入れる人が増えています。

ハーブの力を知り、日常生活に役立てる方法を探っていきましょう。

MENU メニュー

ハーブリゾット／ハーブマリネ

鶏と野菜のビネガーあん

ハーブティ

講師 原田 綾子さんプロフィール(日本園芸協会ハーブコーディネーター)

呉市出身。現在、セラピストとしてイベント、個人宅などで出張マッサージの施術をしている。安芸郡公民館や、多世代サロンなど多方面にてハーブ講座の講師として活動中。カルチャー教室講師、メンタルアドバイザー、ひろしまそだち野菜アドバイザー、介護予防健康体操講師など多数の資格を持っている。

主催 (公財)広島市文化財団 河内公民館

