

キッチンからはじめる冬支度 「季節のミックススパイス」作り

～10種類のスパイスで、秋冬の家族の体調を整える～

2025 11/29 土



場 所

OPEN MUJI
(無印良品ヨシヅヤ可児内)

時 間

①10:30～11:30 (先着8名)

②11:45～12:45 (先着8名)

※お子さまの同伴OKです

参加費

2200円 (税込・90g持ち帰り)

別途、持帰用ガラス容器代220円(希望者のみ)

持ち物

筆記用具・スケール(計り)・持帰用容器

内 容

ミックススパイスって何？秋冬スパイスのそれぞれの働きについて
カレーだけじゃない！お家での手軽な取り入れ方
やってみよう！ミックススパイス作り♪



スパイスを使った秋冬の食養生
五感で楽しむ時間を過ごしましょう！



主催 栗野 瞳 (キョウカラヨガ主宰)

問合せ 090-1757-7988 or メール

ヨガ・アーユルヴェーダ講師

思春期のお子さまを育てる女性を中心に、心と体、暮らしを整えるセルフケアを伝えている。アーユルヴェーダを毎日の生活に取り入れられる身近な智慧として体験できるワークショップを開催

