



トトラボ 植物療法の学校 主催
食べて効く緑のレシピ
～自然の恵み、正しい食事～



自然の営みを大切にしたい正しい食事は私たちの健やかな毎日に繋がります。
この講座では、食の材料となる植物の季節感と共に私たちの心や体の季節感も大切に、
植物のパワーを気軽に取り入れることができる食のレシピを学びます。また食材のメ
ディカルハーブとしてのストーリーについてもお話します。毎回実習と試食つきの楽しい
講座です。

【各回のメニュー】 すべて水曜 14:30～17:00

- 第1回 4/15 ネットルのポタージュ
- 第2回 5/27 オレガノを使ったピッツアマリナーラ
- 第3回 6/24 ローズマリーのシフォンケーキ
- 第4回 7/22 ハーブビネガー&ハーブソルトを使ったサラダ
- 第5回 8/12 ホーリーバジルを使ったジェノベーゼパスタ
- 第6回 9/30 カモミールのコンソメスープ

※メニューは都合により変更する場合があります

※上記の実習の他にいくつかのメニューのご紹介または試食が入ります

【講師】 鷺島広子 (ホリスティックアロマサロン H【a】) (アッシュ) 主宰
村上志緒(トトラボ植物療法の学校代表・薬学博士・理学修士)

【会場】 トトラボ植物療法の学校 ヴィヴォの家
横浜市港北区日吉本町3丁目3-8 (最寄り駅：東横線日吉駅徒歩10分)

【定員】 10名

【お申し込み先】 E-mail: school@totolab.com / Fax: 044-856-4278

※ ご希望日、お名前、電話番号、ご住所を明記ください。

【参加費】 全6回 27,000円(税込) 単独受講可

※単独受講の場合は1回5,000円(税込)となります。

※お申し込み1週間以内または開催日から1か月前までに下記の口座にお振込みお願いいたします。

口座名義：トトラボ 口座：三井住友銀行 たまプラーザ支店 普通0420095