

第18回



スリランカ講座



~あうちでできる アーユルヴェーダ~

アーユルヴェーダは、ハーブやオイルを使って、心と体を健康にする民間療法です。サンスクリット語で「生きる知恵」という意味で健康で幸せに生きていくために4000~5000年前にうまれたといわれる包括的な東洋伝統医療なのです。この講座では、スリランカのアーユルヴェーダの考え方をもとに、日々の生活の中でできる体に良い生活習慣やお食事についてお話をお話させていただきます。



講師：K. P. チャンドラさん

1996年に来日。西宮在住。日本の食材でできるアーユルヴェーダを活かした様々なお料理を研究中。

日時：2014年6月28日(土) 15:00~17:00

場所：アジア協会アジア友の会事務局 5階

参加費：1,000円

(チャンドラさん特製カレー！含む軽食付)



*参加費からの収益金は当会活動を通じてスリランカへの支援に充てさせていただきます。

お問合せ・申込み先

公益社団法人アジア協会アジア友の会 (JAFS)
スリランカサルボダヤ友の会

〒550-0002
大阪市西区江戸堀 1-2-14 肥後橋官報ビル 5F(担当:岡本)
TEL 6-6444-0587 FAX 06-6444-0581

E-mail asia@jafs.or.jp

Home Page <http://www.jafs.or.jp>



【JAFS事務所までの行き方】

- ・地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅 1-B出口よりすぐ
- ・地下鉄御堂筋線「淀屋橋」駅 4番出口 西へ500m

※1階に「松屋」が入っているビルの5階が事務所です。

