



～保育あり～

# ハーブ・スパイスを活かした 免疫力アップ講座

気軽に生活の中にハーブやスパイスを取り入れて  
免疫力を高める秘訣を学びます



日 時

募集人数

15名／先着順

2026年 1月 31日 (土)  
10:00～11:45

対 象

子育て中の母親

開催場所

としま区民センター  
会議室 502

参加費

1000円

保 育

6ヶ月～未就学児  
500円／人  
人数制限あり／先着順

講 師

締め切り：1月 24日 (土)  
お申込先・詳細：裏面参照

横山 詠津子  
シェフ・食意識アドバイザー

10代の頃から料理に携わり、キッチンを中心にウェイターも学び、食を「作る」から「創る」ことをお客様とともに楽しむ料理人。世界中を旅して得たインスピレーションから創造して日々研究しています。私たちが持つ舌の感性はその時々状況や体調でも変わってきます。美味しい食卓は、身体に良い食材だけではなく悲しみや楽しみ、喜びの経験値からできることを私たちは知っています。さあ一緒に楽しんでください。

【主催】AneママグループTOMATO  
【後援】豊島区

