



体感するアフリカ！  
おしゃれなアフリカ入門  
手づくりワークショップ

アフリカに行ってみたい  
アフリカのことを知りたい  
教室で教えるヒントがほしいなど  
どなたでも参加できます。

# A F R I C A N H A N D I C R A F T W O R K S H O P S

① アフリカのハーブと香り 5/31(日)

② アフリカの料理 6/21(日)

③ アフリカの布でつくる 7/12(日)

④ アフリカンアクセサリー 7/19(日)

場所: JICA 地球ひろば(市ヶ谷)  
※②「アフリカの料理」のみ  
牛込笹笥区民ホール

定員: 30名

受講料: 4回とおし 7,000円(材料費込み)  
1回のみ 2,000円  
(当日受付でお支払いください。)

申し込み: 氏名、メールアドレス、電話番号、希望講座名  
を下記までお知らせください。  
events@africa-rikai.net または  
FAX 03-3758-5665

アフリカ理解プロジェクト

<http://africa-rikai.net>

協力: ガールスカウト東京都第36団

5月31日(日)13:30~16:30(受付13:15より)

# ①アフリカのハーブと香り

Herb & Aroma

アフリカンハーブ・アロマのお話 & アロマ・ワークショップ

講師: 川人紫 SHIODA研究所代表取締役副社長、Ph.D.

専門家を招き「アフリカのハーブと香り」を学びます。実習では、アロマテックソルトやアロマ・ハンドトリートメントを行います。日本ではまだ知られていないアフリカンハーブやアロマの世界。この機会をお見逃しなく!

Step 1 アフリカ原産の香料を楽しむ

Step 2 乳香や精油でアロマティック・ソルトづくり

Step 3 アロマ・ハンドトリートメント

5月21日(日)13:30~16:30(受付13:15より)

# ②アフリカの料理

Cooking

アフリカ料理のお話 & 実演・実食ワークショップ

講師: 白鳥くるみ アフリカ理解プロジェクト代表/著者

好評販売中の『アフリカ料理の本』の著者が講師となってアフリカの食にまつわるお話、料理本からおすすめレシピを実演します。アフリカ料理を実食したい方、レパートリーを増やしたい方、お待ちしております!

Step 1 アフリカの食のお話

Step 2 料理の本からおすすめレシピを実演

Step 3 はじめて食べた?アフリカ料理実食

7月12日(日)13:30~16:30(受付13:15より)

# ③アフリカの布でつくる

Textile

アフリカ布のお話 & シェフエプロン・ワークショップ

講師: 若松陽子 アフリカ理解プロジェクト副代表/洋裁師

アフリカ本のロングセラー『アフリカドレス』に掲載の布のお話や着こなし、プロが教えるカフェエプロンの手縫い実習。いろいろなグッズやファッションがつけられるアフリカ布の活用術も伝授します。

Step 1 アフリカの布を着てみよう

Step 2 『アフリカドレス』掲載のシェフエプロンをつくる

Step 3 手づくりしたい人のためのアイデア

7月19日(日)13:30~16:30(受付13:15より)

# ④アフリカンアクセサリ

Accessory

アフリカでの商品開発のお話 & 装飾品手づくりワークショップ

講師: 若松陽子・白鳥くるみ

エチオピアでの商品開発(ソトコト2014年5月号掲載)のお話や人気本『アフリカンアート&クラフト』に載っている手づくりクラフトの中からビーズをつかったアクセサリ(マサイ装飾品など5点)を実習します。

Step 1 アフリカでの商品開発のお話

Step 2 初級編 国旗色のバングル、国旗色のストラップ

Step 3 上級編 マサイイヤリング & チョーカー

## MAP

### 会場までのアクセス

- 01、03、04はJICA地球ひろば(市ヶ谷)
- 02は 牛込筆筒区民ホールでの開催です。



4回まとめて参加の方は割引いたします。  
8,000円→7,000円  
このチラシを印刷してお持ちください。