

抹茶を楽しんでみませんか？
大人のための初心者講座

坂戸茶道連盟

成人の方はどなたでもご参加いただけます

♡♡ お着物の方大歓迎です ♡♡

日時：令和7年3月9日（日）13時～15時30分

場所：坂戸市文化施設オルモ 茶室・和室

参加費：1,000円

参加募集人員：20名

内容：茶席体験と抹茶だて体験

持ち物：白い靴下（洋装の場合）



お申込みは二次元コード、又は携帯電話にてお願いします。

坂戸茶道連盟 担当 小澤
携帯 090-3596-0535

一服のお茶の味わい

床の掛物や、花、湯の沸く音、手の中の茶碗、季節や伝統を意識し五感で味わってみましょう。

お茶は健康飲料

1. カテキン類 抗酸化作用 抗突然異変作用 肥満予防
2. カフェイン 疲労回復 覚醒効果 脂肪燃焼促進
3. テアニン カフェインの作用を穏やかにする
4. ビタミンC 抗酸化作用 免疫力向上
5. フッ素 葉の表面を強くし、虫歯に対する抵抗力をつける
6. ミネラル カリウム カルシウム マグネシウム 鉄分
7. サポニン インシュリン作用 抗疲労作用 血栓予防作用
8. その他 β カロテン ビタミンE 葉緑素 タンパク質 食物繊維



リフレッシュ

お茶席でいただく和菓子は美しく季節感があり楽しみの一つです。
美味しいだけではありません。

餡に使われる小豆には、ポリフェノールやカルシウム、鉄分を含むミネラルが含まれ体に良いものです。

お菓子とお茶でリフレッシュしましょう。
ゆったり穏やかな茶室の空気で心を整えます。

