

精進料理がもたらす恩恵・魅力について
～食べ・語り・学びましょう～

『おばあちゃんの精進ごはん』に学ぶ 迷わない生き方



10月28日(土)10:00～12:00

会場: RIVENDEL(リベンデル) 茅ヶ崎市矢畑 183

- ◇ゲスト: 中園五月さん・園部暁美さん(精進料理 iori)
- ◇定員: 20名(申込制・先着順)
- ◇参加費: 600円(ミニ精進弁当・飲み物付き)
- ◇お申込・問合せ: ちがさき市民活動サポートセンター
TEL/FAX 0467-88-7546
E-Mail s-center@pluto.plala.or.jp

主催: 認定NPO法人 NPOサポートちがさき
(茅ヶ崎市民活動サポートセンター指定管理者)



♪よるカフェ♪ よる=選る～寄る～縁る

人が出会い、つながり、何かが生まれる。活動を始めるきっかけづくりとなる交流の場。
～よるカフェは、ゲストの方のお話を聞きながら参加者同士が交流するイベントです。
「オトナのよるカフェ」では、自分の好きなこと・大切に思うこと・持っているスキルでたくさんの人を巻き込んで、まわりの人たちを幸せにする活動をしている先輩から、生き方のヒントをもらいます。

明るく、楽しく、簡単がモットー！

精進料理を作り始めて19年という曉美さんと五月さん。おふたりはご姉妹です。最初は興味から。続けていくうちにどんどんハマって行って、精進料理が自分の身体に無理なく浸み込んでいったとおっしゃいます。現在は毎日が当たり前のように精進生活。継続することで自然と身をもって命の大切さを感じ取ることが出来るようになったとのこと。

今回のカフェでは、日常に無理なく精進料理を取り入れられるよう、その魅力を伝えていただきます。おふたりの迷わない生き方についても興味津々です。ご姉妹を囲んで心のこもったおもてなしを感じるとともに、参加者のみなさんと一緒に～食べ・語り・学んでみませんか～

会場:リベンデル



<アクセス>茅ヶ崎市矢畑183
JR茅ヶ崎駅より北口徒歩20分。
神奈中バス 茅45小谷行, 茅48古川・今宿循環,
茅52,53,54 寒川駅南口行 各バス「登象」下車
スリーエフ正面の道を北へ徒歩2分程

～精進料理 iori～

- ・10年前から都内を中心に不定期で精進料理教室を開催。料理を通して食の大切さ、魅力を伝える。
 - ・茅ヶ崎市内のコミュニティ農園「リベンデル」で月に5回、精進料理教室を開催。
 - ・数年前からサポセンワイワイまつりなど市内のおまつりに参加（大豆の唐揚げとポテトフライを提供）
 - ・2015年には初となるレシピ本、精進料理を紹介した書籍「おばあちゃんの精進ごはん」が全国発売。また翻訳されて世界60か国に電子発売。
 - ・2016年に「おばあちゃんの精進ごはん その2」が全国発売。
- ※現在TVK「猫のひたいほどワイド」に月1~2回出演中！

▽▽お申込はコチラ。お電話・FAX・メール・HP申込フォーム (ちがさきサポセンで検索) にて▽▽

2017/10/28 (土) ●オトナのよるカフェ4● 「おばあちゃんの精進ごはん」に学ぶ			
ふりがな お名前		お住まい	<input type="checkbox"/> 茅ヶ崎市# <input type="checkbox"/> 茅ヶ崎市外 ()
年 代	<input type="checkbox"/> 20代以下 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代以上		
TEL		FAX	
メール			

【個人情報の利用目的について】ちがさき市民活動サポートセンター事業に関する連絡にのみ利用いたします。

▶▶お申込・お問合せ：ちがさき市民活動サポートセンター
TEL/FAX 0467-88-7546 Email s-center@pluto.plala.or.jp