

● 東刈谷市民センター ●

〒448-0806 刈谷市松栄町2-16-1 Tel24-1175

		1		2		3	
講座名	アーユルヴェーダで健康生活		北欧テイストの日傘と布雑貨		初めての己書		
曜日	火 曜日		水 曜日		木 曜日		
時間	9時30分 ~ 11時30分		10時00分 ~ 12時00分		9時45分 ~ 11時45分		
場所	実習室		第1研修室		第1研修室		
期間	5月17日 ~ 8月23日		5月18日 ~ 8月17日		5月26日 ~ 7月14日		
回数	8 回		8 回		5 回		
対象	一般(女性)		一般		一般		
定員	8 人		10 人		10 人		
受講料	800 円		800 円		500 円		
教材費等	4,500 円		10,000 円		4,500 円		
講座の概要	インドで生まれた伝統的な予防医学、「アーユルヴェーダ」を日常に取り入れ、体質改善、病気予防へ繋げていきましょう。		人気の北欧テイストの布を使って、毎日がちょっとだけウキウキ楽しくなるような布雑貨を作ります。オリジナル日傘と布雑貨を1点作ります。		己書は、筆ペンで絵を描くように文字を描く、楽しい書です。		
学習プログラム	1	5月17日	アーユルヴェーダの説明と自分のドーシャ(特徴)を知ろう。	5月18日	日傘づくり①	5月26日	「ありがとう」「おかげさま」、筆の使い方
	2	5月24日	ドーシャ(特徴)についての説明とタイプ別の一日の過ごし方	6月1日	〃 ②	6月9日	「感謝」、「出会いに感謝」
	3	6月7日	毎日の食事について	6月15日	〃 ③	6月23日	味のある文字の書き方
	4	6月21日	ギー(バターオイル)を使った料理の効果と説明①	6月29日	切り替えマチのがま口バッグ①	7月7日	暑中見舞い
	5	7月5日	〃 ②	7月6日	〃 ②	7月14日	色紙に挑戦
	6	7月19日	自宅で簡単にできるタイプ別オイルの作り方	7月20日	〃 ③		
	7	8月9日	オイルを使って簡単な実践	8月3日	ワイヤーファスナーポーチ①		
	8	8月23日	セルフケアの説明と実践	8月17日	〃 ②		
	9						
	10						
講師	アーユルヴェーダセラピスト 小林 真弓		ハンドメイド作家・北欧テイストの布雑貨教室bon*ami(ぼんあみ)主催 上中 まや		日本己書道場上席師範 己書一筆(ひとはな)道場代表 小林 大華		