心と身体がキレイになる
県央座禅とマクロビランチの会

2017.9.18（月・祝）
10：00～13：00

国上寺
燕市国上1407　☎0256-97-3758

▌イベント内容

その1　座禅体験をしよう！

座禅初体験でも安心！
座禅はストレス軽減効果、不安を和らげる効果、記憶力・想像力・集中力を向上させる効果などがあるといわれています。

その2　マクロビランチを食べよう！

初心者でも楽しめる、マクロビ！
穀物や野菜、海藻などを中心とする日本の伝統食を食べることによって、食生活を改善！健康になれる+ダイエットになる！？

ハーベストさんのデザート付　WWA県央チーム(会員)土田陽子さんちのオリジナルアイスをご用意！

▌参加費（ランチ代込）

＜定員＞ 20名
※申込先着受付順（定員になり次第締切）

WWA会員 **2,500**円（税込）／WWA非会員 **3,000**円（税込）
※当日受付にてお支払い下さい。（おつりの無いようお持ち下さい）
※締切後のキャンセルは全額頂きます。

▌当日のスケジュール

- am9：30～　受付開始 ＜集合場所＞
  国上ビジターサービスセンター
  燕市国上1405-15　tel 0256-97-1661
- am10：00　イベントstart
- （移動）
- 座禅体験
- （移動）
- 五合庵 見学
- （移動）
- ランチタイム
- 交流タイム
- pm13：00　イベントend

※イメージ

マクロビオティックは、日本人によって伝えられました。マクロ：大きな、ビオ：生命、ティック：術という言葉に分解でき、『健康で豊かな人生を送るためのライフスタイル』という大きな意味を持ちます。マクロビオティックを象徴するキーワード「身土不二」「一物全体」「陰陽調和」

マクロビお弁当調理　徳永真由子さん
『カラダとココロに優しいごはん』を求め、栄養学やマクロビオティックの食事方法を学ぶ。食は笑顔の源をモットーに、現在カラダに優しいスイーツを勉強中。管理栄養士、準食学士の資格取得。

参加申込書

＊WWAの詳細・イベント情報はHPをご覧ください⇒ http://www.wwa-n.com　WWA　新潟

（ふりがな） お名前	
ご住所	〒　　－
当日緊急連絡先	※当日ご連絡の取れる お電話番号をご記入下さい
お勤め先	
WWA会員	WWA会員　・　WWA非会員　・　WWAに入会したい

※個人情報は当イベントを含むWWAのご連絡に使用します。また当日の緊急連絡等もございますので、漏れなくご記入ください。

申込書にご記入の上、FAXにてご送信ください⇒**FAX：0256-92-3724**　※お電話でも申込できます　申込締切：**9月15日**（木）まで

お申込み＆お問合せ先
※お申し込みはお電話でも対応致します。
お気軽にご連絡下さい。

特定非営利活動法人 ワーキングウイメンズアソシエーション　県央チーム
〒959-0215　新潟県燕市吉田下中野703-4（株式会社サマンサハート内）
TEL・FAX　0256-92-3724　E-mail　info@samanthaheart.com