

# TOMI



## Vol.08

### ＼ナマステ／自然治癒力研究所、はじまりました

ヨガとアーユルヴェーダとインド文化を融合した研究所がはじまりました。富谷塾生の3人が中心となって、不定期ですがイベントを開催していく予定です。ヨガの担当は稲葉恵（けい）さん。ご自身でヨガに通っているうちに10kg痩せて、今では人に教えられるようになりました。アーユルヴェーダはコンシェルジュでもある齋藤知幸（ちゆき）が担当しています。自然治癒力を高めるため、からだをあたためたり、体質にあった食べ物を一緒に考えていきます。インド文化は「スパイシーまえば」こと和田菜水子（なみこ）さんが担当します。インド人の友達がたくさんいる彼女は、インド人の生き方、食べ物、宗教のことなど、いろんな角度からインドの文化を伝えてくれます。



次回開催予定

### ＼ナマステ／自然治癒力研究所 03

#### ヨガ&チャイセッション

2020年10月23日（金）

19:30 - 21:00

TOMI+3階イベントスペースにて

参加費 1200円

参加申し込みは  
hinatanoshokudo@yahoo.co.jp  
(さいとうちゆき) まで



### ◆イベント情報◆

みんなで市政4周年花火を見ながら交流しよう！

10/10（土） ※雨天の場合、10/11（日）に延期

時間：18:00～（花火は19:00～）

場所：TOMI+屋上

会費：大人1000円 子ども500円

参加者：どなたでも

軽食とお酒・ジュースをご用意します。

交流しながら屋上で花火を鑑賞しましょう。

写真：市ホームページより