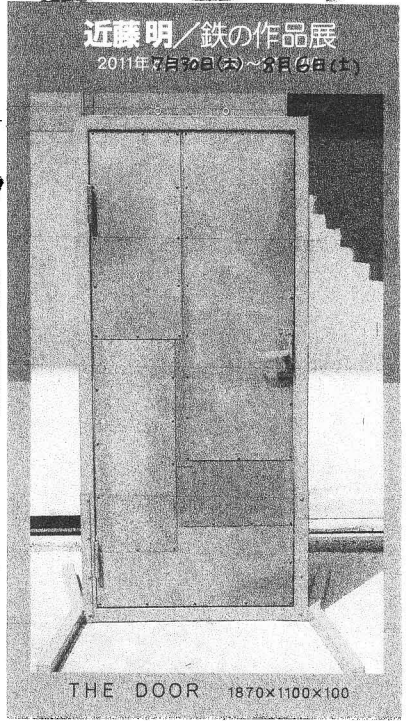


7月のPINO

・caseは、月ようと金ようです。
 ・「PINOごはん」は、お手数ですが御予約下さいね。

7/30(土) ~ 8/6(土)

日	月	火・水・木	金	土	
日ようWORK	朝粥cfe	い3い3勉強会	金おcfe		
7/10	11 (あさ7:30より)	12 ジェンバ・レッスン あさ10:30~ ¥1,000	13 マクロビオティック 料理勉強会 あさ11:00~ 定員5名 ¥2,500	14 15 (正午より)	16 不在です。
17	18 朝粥お休みします!!	19・20・21	22 金ようcfe	23 不在です。	
海の日ライブ 「中川五郎 & ふちがみとふなと」 7/13 1:00 OPEN 1:30 START 電話予約 ¥2,000 当日 ¥3,500 090-7485-1450 まで。 (06-6384-8020)		ライブの後、持ち寄りパーティーします!! 参加費 ¥800	24 朝粥cfe あさ11:00AM 「W先生のアフリカンダンス」 ¥2,500 13 2:00PM 和道ヨガ体験会 ¥2,000 体の硬い人こそ体験してほしいヨガ	25 金ようcfe	26 27・28 ときどきEVENT spiritual YUMEKA & みかぢんの青空美容室 カラージュビ (¥2,000) カット ¥2,000 マロニ占 (一件 ¥1,000) 付染め ¥3,000 (流し ¥4,000) パーク・ストーンのアクセサリー (予算に応じて...)



近藤明さん。

■1953年大阪に生まれる ■1970年~「自分は何のよう
にいきどこへ行くところなのか?」などと考えつつ、富山
や長野の山で暮らし ■1985年~鉄を素材に物をつくりはじめる ■以降、個展を行いながら門扉・看板・家具
などを制作 ■兵庫県三田市在住

素敵な金鉄の扉がやってきます!

7/30(土) ~ 8/6(土)
12:00 ~ 夕方まで
会期中 毎日cfeあります。ご予約お願ひします。

8/7(日)

須永先生の「料理と望遠法」

「自立神経について」

どんなに気を付けても、知らず知らずにはためてしまう「ストレス」。「バランス」をとることで、難しいです。少しでも、バランスのとれた生活を送る為の食事や心のあり方について、教えて頂きます。

朝 11:00 ~ 参加費 5,500円 (定員 10名)

須永是仁さん
福島県在住。真言宗 真天庵 住職。
精進料理、陰陽の石研究のエキスパートです。

夏の養生 7月の講座より...
暑い夏(陽性で高カロリーの季節)の食べ物は、陰性で低カロリーにする。うどん、そうめん、麦ごはん、コーン、夏野菜と火の通った玄米のデザートなど...

7/18(日) 恒例 海の日ライブ!!

「中川五郎 & ふちがみとふなと LIVE」

70年代フォークの先駆者 中川五郎 と
バンドベース & ボーカルのユニット ふちがみとふなと のコラボレーション!!

「今、恋」を口にする中川五郎、抱月屋絶佳の「あまのこ」の「ふちがみとふなと」の聴き逃がしなく!!

1:00 PM OPEN (お茶、おつまみ、持ち込み可、ピルコル類 販売します)
1:30 PM START
¥3,000

ライブ終了後、持ち寄りパーティー 参加費 ¥800
飲み物、食べ物、持ち込み、みんなでワイワイ!!

7/24(日) 和道ヨガ体験会 2:00PM ~

足袋、月要むがいります。要予約 ¥2,000
からだの芯を感じる為に足袋をはき、足趾を締め、月要むをして重心(氣)を下に落とします。
まとまりのある身体づくりの為のヨガです。

7/29(金) 正午より

ときどきEVENT

spiritual YUMEKA

自分の進路に悩んだら「心」をマヤマヤしての方にオススメ!!

みかぢんの青空美容室

自分に似合う髪形を相談しながら、探して下さいね。

PINOごはん

マクロビオティックのお食事です。前日の午前中までに予約頂くと御用意させていただきます。ランチ ¥1,200 梅ごはん ¥1,500より

夏の養生

ごはんには、米を寒天がすりを少し入けて炊く。暑い夏(陽性で高カロリーの季節)の食べ物は、陰性で低カロリーにする。うどん、そうめん、麦ごはん、コーン、夏野菜と火の通った玄米のデザートなど...