

8月からの PINO

PINO cafeは、(月)と(金)です。

「270ピオテックのゴハン」はいつでもご予約下さい

日	月	火・水・木	金	土
日 日おWORK	朝粥cafe 7:30~正午	い3113勉強会	金ようcafe 正午~夕方	
7/31	1 (朝粥cafe)	2・3・4	5	6

← ZF GALLERY 近藤明「金鉄の作品展」 正午から夕方まで →

cafeも毎日しています。(ランチは前日までにご予約下さい。)

7 special work!

8 朝粥cafe

9 早めのご予約・お待ちしております!! (定員10名)

12 金cafe

13

須永晃仁先生の「料理と望診法講座」 11:00AM~ 参加費 5,500円

「自律神経について」... 心と身体のバランスをとる 食事と心のあり方について。

須永先生は、福島県在住 真宗真天庵住職。陰陽研究塾顧問 精進料理「穀菜食の舎」主宰。

先生の料理の手早さは必見!!

14

15 朝粥cafe (Zin Lesson)

16・17・18

19 金cafe

20

11:00AM~ PINO 料理勉強会
参加費 2,500円 定員5名

「雑住臺のあれこれ」

テラさんの 目覚め
夜 7:00pm~
参加費 ¥2,000

ズクに夜の目覚め会です。一日の疲れ、夏の疲れをいやにいらして下さい。

21 貸し切り

22 朝粥cafe

23・24・25 金cafe/26

27

28 11:00AM~ アフリカンダンス 参加費 ¥2,500

29 朝粥cafe

30・31 Zin Lesson - 朝 10:30~ ¥1,000

炊き玄米を食べてみよう!!

玄米は少し重いので、炊きた玄米を料理に使ってみよう!! デトックス効果も高い!

ふたを蒸して、ふたをして蒸し焼きすると、おいしい炊き玄米ができます。

炊き玄米 1cup

2倍の水に 炊く。

・炊き玄米ごはん 1cup
・玉ねぎ 中1こ
・豆腐 1丁
・梅酢・しょう油

ミキサーにかける。

9月のお知らせ

帽子三人展 庵原久美子・妙佳・安藤幸子 9/11(日)お 1week

恒例 敬老の日 「大塚まじりライヴ」 9/19(祝・月) OPEN 1:00 START 1:30 参加費 ¥3,000

みんな、遊びに来よう!!