



## 人にやさしい岡田式健康法

美術文化ルーム



いけたお花を床に・・・



静寂の中で  
お抹茶を!



一輪の花・家族で体験

### 美術文化法

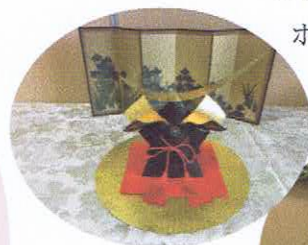
美を楽しむことで、人間の  
心は浄化され、心身の健康  
が増進されます。

生きる!

食事法

浄化療法

歌を聞きましょう♪  
一緒に歌いましょう♪



“季節感をあじわえ  
ホッとします。”



お絵かきたのしいな!  
お抹茶たのしいな!

**美を楽しむ**メニューには・・・美術文化ルーム、絵画教室、  
サークル花、盆点前、お抹茶などがあります。

**美術文化ルーム**は

- ① 一輪の花の美に触れいける
- ② お抹茶をいただく
- ③ うた(童謡)に親しむ

以上の内容で毎週、水、木曜日に行っています。  
美術文化ルームで楽しい時間をお過ごし下さい。



### <6月の料理教室メニュー>



**豆ごはん**

二色野菜の豚巻きフライ

新玉ねぎの丸ごと煮

キャベツの白和え

とろろ昆布と絹豆腐の吸い物

### <6月のご案内>

☆絵画教室は 1日(金)、9日(土)、12日(火)、28日(木)です。

☆キッチンガーデンは 6/13(水)です。

今回も夏やさいの苗(自然農法産)を植えます。

