



じぶんかん  
自分を感じる、野菜を感じる

ワークショップをします。

はやおき  
早起きをしたら、ゆっくりと呼吸  
をととのえイメージを膨らませな  
がら自分を感じてみよう。岡上の  
野菜を収穫して、野菜と会話しな  
がら料理してみよう。

そして、彩りや味をじっくりと味  
わってみよう。

からだから、どんな声かきこえてく  
るだろう？

岡上の野菜を収穫してみよう  
お別れ菜

主催：アイデアスケッチ

協力：麻生市民館岡上分館（麻生区役所生涯学習支援課）

〒215-0027 川崎市麻生区岡上286-1

TEL 044-988-0268 FAX 044-986-0472

岡上さとやま探検隊関連イベントですが、このワークショップは、年齢問わずどなたでもご参加いただけます。

実施日：平成25年8月21日（水）

時間：9時～13時00分

場所：麻生市民館岡上分館・岡上地域

対象：年長さんからおとなまで

※未就学児は保護者と参加、親子参加申込も可能です。

定員：先着15名（親子はひと組）

参加費：千五百円（親子二千円）

※材料費・保険代含む

申し込み締切：8月19日（月）

※結果はお電話またはメールでご連絡します。

申込み方法：住所・氏名（ふりがな）・電話・FAX番号・メールアドレス・年齢を明記の上、いづれかの方法でお申し込みください。

※岡上分館へファックス（裏面に送付票あり）、電話、来館にて

※アイデアスケッチへメールにて

→ [ideaskeetch2013@gmail.com](mailto:ideaskeetch2013@gmail.com)

たんけんたいちょう かいかわ ともあき  
探検隊長：貝川 友章  
(湯島食堂・アーティスト)

スペイン・イタリア・インド... 世界各地のお料理のエッセンスを取り入れたお料理はまるで身体全体で感じるマジック! 食べる人の感性を揺さぶる森のマジシャン。  
長野県・穂高「養生園」を経て、現在は東京・湯島にある「湯島食堂」で料理を担当。ヨガ、食を通じた創造的な場を模索している。おとなも子どもいちど体験するだけではないかさんのご飯、オーラのとりこになるでしょう!

【お申し込みについて】

- \*親子参加もできます。連名でお申し込みください。
- \*未就学児は保護者と一緒にご参加ください。

【ワークショップについて】

- \*集合後、呼吸をととのえゆっくりはたけへ散策します。分館に戻ってから調理、料理を味わいます。
- \*散策や野菜の収穫を通じてさとやまの自然や身体を感じましょう。
- \*包丁を使った調理ができないお子さんは、お申し込み時にお知らせください。講師の他にアシスタントが複数名サポートします。
- \*当日のもちものは電話・メールにてお知らせします。

あきおしみんかんおかみぶんかん  
麻生市民館岡上分館

〒 215-0027  
川崎市麻生区岡上 286-1  
TEL 044-988-0268

おだきゆうせんつるかおえき みなみぐちかいざつ  
小田急線鶴川駅 南口改札から徒歩7分  
駐車場はありません。  
公共の交通機関をご利用ください。



..... きりとる .....

FAX 送付票 川崎市麻生市民館岡上分館宛 FAX 044-986-0472  
「自分を感じる、野菜を感じる」に参加申し込みします

ふりがな  
氏名：

ご住所：〒

当日連絡のとれる電話番号：

ご自宅 TEL：

FAX 番号：

メールアドレス：

学校名：

学年

年齢：

メモ：

<個人情報については、川崎市個人情報保護条例に基づき、市民館事業執行の目的に限り使用します。>