

# 夢を叶えるイスキア・カレンダー(2020.12~2021.1)

連絡先：夢を叶えるイスキア 090-7349-6487(牧田)

12月	曜	行事
1日	火	
2日	水	
3日	木	
4日	金	
5日	土	手帳術セミナー
6日	日	
7日	月	
8日	火	MTCA自力整体
9日	水	
10日	木	延命学体操 温故知新忘年会
11日	金	
12日	土	
13日	日	
14日	月	
15日	火	
16日	水	
17日	木	
18日	金	
19日	土	
20日	日	料理教室
21日	月	料理教室
22日	火	ごほうびの会
23日	水	
24日	木	
25日	金	
26日	土	お節料理
27日	日	
28日	月	お節料理
29日	火	お節料理
30日	水	お節引き取り
31日	木	

**おむすびの会** (要予約) 通常は奇数月の6日ですが  
1月だけ9日(土)13:00~14:30に変更。会費:1500円  
故・佐藤初女さんのおむすびを作り、一汁一菜を楽しみながら、初女さんのDVDを見ながら功績を偲ぶ。  
ほっこりとした時間を楽しむ。

**料理教室** (要予約) 毎月の第三日曜・続く月曜  
11:00~14:30 会費:1回6000円、3回分16000円、回数割引あり。12月洋食、1月は和食、2月中華です。  
料理の基本から応用まで。随時入会できます。

**温故知新の会** 毎月第2木曜日 18:30~20:30  
会費:5000円+お酒500円-前払い割引500円  
(ゆうちょ銀行 14070-62341181 マキタゲコ)  
いろいろなジャンルの講師をお招きしパフォーマンスや講演などご披露いただき、イスキア料理を楽しみながらの交流会。内容が素晴らしく参加者大絶賛!  
**12月は、**ひかり姐さんこと澁谷ひかりさんのご登場!  
愉快的トークを交え、ギターに合わせてみんなで歌う、早めのイスキア忘年会です。今年のコロナ禍を吹き飛ばしましょう!ご来場をお待ちしています。  
**1月は、**京都のまちをキャンパスにして、文化を浴びながら心身を健康にする「文化浴の森」の活動をご紹介します。澤野ともえさんにご登場いただきます。

**特別講座手帳術セミナー** 12月5日(土) 11:00~  
過日手帳術のミニセミナーで大好評につき、2時間セミナーを企画しました。せっかく新しい手帳で新年を迎えるなら、ただの予定表や記録だけでなく、明日の夢を託してみませんか? 手書きで手帳に未来を綴り、行動の源にしませんか。スマホ利用の方も、もう一度手書きの効能を学んでください。書くことにより潜在意識に影響させる力があります。講師は中川千都子先生。  
リアルイスキアランチは6000円+1000円(ご希望者)。リモートは6000円で受け付けます。振込先はチズソラ口座またはマキタ口座へ事前振り込み願います。

**自分へのごほうびの会** (定員7名・要予約)  
月に1回、10:30~14:30。会費:4000円  
岡本ユウコ講師による自力整体で身体の声聴き  
全身を緩めて、ごほうびの料理をいただき、新しい健康情報をゲット! 11月は満席。12月は空席1名。

1月	曜	行事
1日	金	
2日	土	
3日	日	
4日	月	
5日	火	
6日	水	
7日	木	ちずそら川柳
8日	金	
9日	土	おむすびの会
10日	日	
11日	月	
12日	火	
13日	水	
14日	木	安室式施術 温故知新
15日	金	
16日	土	
17日	日	料理教室
18日	月	料理教室
19日	火	ごほうびの会
20日	水	
21日	木	
22日	金	
23日	土	
24日	日	
25日	月	
26日	火	Chiz-宙セミナー
27日	水	
28日	木	
29日	金	
30日	土	
31日	日	

**Chiz-宙 心の科学** (直接予約)  
中川千都子講師による、すぐ身に着く実践第一の講座  
1月26日(火)、2月26日(金) 11:00~15:30  
受講費:ランチ代含む8000円(事前振り込み7000円、3回まとめて事前振り込みは20,000円) 振込先:ゆうちょ銀行 14160-5 35420891 ナカワチツコ  
またはりそな銀行大阪西区支店(普) 0091760 千ズソラ  
連絡先: chiz.arigatou@gmail.com  
090-3976-5095(中川)

**お節料理** (要予約) みんなで作ると楽しくて美味しい! 11:00~お好きな時間に! 賄い料理も♡

**整体施術会** (直接予約)  
安室式: 毎月温故知新の開催前。  
症状に応じた施術。  
連絡先: 090-8146-0048(72分)  
新日本延命学: 奇数月のおむすびの会開催までの午前中または終了後。  
連絡先: 080-4568-3922(北村)

paypay、aupaypay  
ほか、payで払えます

