

2020年開催決定♪

ありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございます
イベント情報
 正観塾師範代高島亮さんの「正観塾」や各地で行われている茶話会のご案内です。詳細はお気軽にお問い合わせください。

◆茶話会・読書会・DVD会鑑賞会・ありがとうございます◆

- 11/2(土)福岡県大野城市 ありがとうパーティ くれいん舎さん
- 11/2(土)長崎県 茶話会 ニトスさん
- 11/8(金)愛知県 茶話会 サンセプトさん
- 11/9(土)京都府 ありがとう茶話会・ありがとうを言う会 松井さん・福岡さん
- 11/10(日)福井県 茶話会 ありがとうラウンジ美咲さん
- 11/11(月)愛媛県 ありがとう会&茶話会 ビューベルさん
- 11/16(土)栃木県 ぼわ～る読書&茶話会 ぼわ～るさん
- 11/21(木)福岡県福岡市 ありがとうパーティ くれいん舎さん
- 11/23(土)静岡県 浜松うたし茶話会 黒山美由紀さん
- 12/8(日)福井県 茶話会 ありがとうラウンジ美咲さん
- 12/9(月)愛媛県 ありがとう会&茶話会 ビューベルさん
- 12/10(火)福井県 DVD上映・茶話会 ありがとうラウンジ美咲さん
- 12/14(土)京都府 ありがとう茶話会・ありがとうを言う会 松井さん・福岡さん
- 12/15(日)福井県 DVD上映・茶話会 ありがとうラウンジ美咲さん
- 12/19(木)北海道 札幌うたしやきランチ会 ギブ&ギブさん
- 12/21(土)栃木県 ぼわ～る読書&茶話会 ぼわ～るさん
- 2020年
 2/20(木)・4/16(木)・6/18(木)・8/20(木)・10/15(木)・12/17(木)
 北海道 札幌うたしやきランチ会 ギブ&ギブさん

ありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございます

- 4月5日(日) **桜の茶話会** 伊豆正観荘
- 6月30日(火) **ありがとうお礼参り** 伊勢神宮
- 10月24日(土) **ワイオープンワールド** 京都

◆正観塾師範代高島亮さんによる正観塾◆

- 11/1(金)広島県 福山正観塾 かむむ楽さん
- 11/8(金)愛媛県 正観塾 in 松山 くれいん舎さん
- 11/23(土)~24(日)福井県 福井正観塾合宿 ありがとうラウンジ美咲さん
- 12/7(土)~8(日)群馬県 赤城正観塾・質疑応答茶話会・忘年会 小淵明美さん
- 12/8(日)東京都 月一正観塾 ぶれし〜どさん
- 12/21(土)福岡県 福岡正観塾 くれいん舎さん

◆旅行・合宿などその他イベント◆

- 11/8(金)~10(日)愛媛県 くれいん舎さん 正観塾師範代高島亮さんと行く 正観さんに感謝する会
- 11/9(土)香川県 くれいん舎さん 善通寺前管長 榎原禅澄さん お話し会
- 2/2(日)~8(土) 米国セドナ アトリエオクムラさん 海外ツアー
- 4/5(日)桜の茶話会 伊豆正観荘
- 6/30(火)伊勢神宮 ありがとうお礼参り
- 10/24(土)ワイオープンワールド 京都

◆SKP茶話会&読書会◆ SKPの事務所にて開催
 毎月第一金曜日 15:00~17:00
 11/1(金)・12/6(金)・2020年 1/10(金)・2/7(金)・3/6(金)
4/5(日)SKP桜の茶話会 in 伊豆・5/1(金)・6/5(金)・7/3(金)・
 8/7(金)・9/4(金)・10/2(金)・11/6(金)・12/4(金)

ありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございます

SKPスタッフコーナー

SKPは3名の女性スタッフで楽しくはたらいています(ハタをラクに♪)。このコーナーではスタッフそれぞれの興味のあることや、ピンっ♪ときたこと、楽しい情報などなどを載せてみました。楽しんでいただけたら嬉しいです。

簡単♪おいしい♪スイーツレシピ bv ペー子さん

今の子供にぴったり♪
 簡単おいしいスイーツレシピです
 ♪作り方

- ①かぼちゃはタネを取りラップしてレンジでチンする
- ②ほくほくになったら熱いうちにスプーンで取り、バター、ハチミツ、レーズンを混ぜ合わせる

・お好みでいただいたアーモンドを入れてもOK
 ・残った皮はマヨネーズ、レーズンとあえてサラダにできます！ゆでる前に皮をカットした場合、皮はきんぴらにもできますよ！

おいしくてSKP3人ともハマってます♪



~☆材料☆~
 分量はすべて適量
 (良い加減)
 かぼちゃ
 バター(有塩)
 ハチミツ
 レーズン

ピー子、マラソンの極意??

マラソンとハワイアンが大好きな私ピー子は、現在マラソン大会と、ハワイアンの演奏会に向けて、同時進行で楽しく練習しています。正観さんが教えてくれた「出入口、出る方が先」のお話。マラソンも苦しいときはひたすら息を「吐く」ことを意識すると、アーラ不思議、疲労がたまる後半(35.8km 地点?)に笑顔でラストスパートがかけられます(笑)。他にも走りながら「ありがとう・ありがとう……」や「口角を上げてニッと笑う」も効果絶大!です。

4コマ漫画
 by/パー子さん



ありがとうございますありがとうございますありがとうございますありがとうございます

また次回もお楽しみに~♪