

8 月 5 日 (日) ART SETOUCHI イベント「島のお誕生会」(豊島)

「教えて！ちえ先生 薬膳とヨガで夏バテ対策！」を開催します

瀬戸内国際芸術祭実行委員会(会長：浜田恵造香川県知事)では、3年ごとに「瀬戸内国際芸術祭」を開催し、その間の年には、アートを通して地域の活力を取り戻し、再生を目指す活動である「ART SETOUCHI」に取り組んでいます。

この「ART SETOUCHI」のイベントとして 2018 年 8 月 5 日(日)、豊島で「島のお誕生会」を開催します。島民と来場者の交流の場として月に 1 度開催しているもので、主に島キッチン(豊島における瀬戸内国際芸術祭作品)のテラスで、その月に誕生日を迎える人を祝うイベントです。

今月は「教えて！ちえ先生 薬膳とヨガで夏バテ対策！」と題して、太田千絵氏によるイベントを開催します。暑い夏を元気に過ごすには？寝苦しい夜、ぐっすり眠るには？そんなときに食べたらいい身近な食材や眠る前に簡単にできるヨガが分かりやすく学べるイベントです。皆さんの参加をお待ちしています。



「薬膳とヨガ」イベント開催風景



「島のお誕生会」開催風景

● 「島のお誕生会」概要

日 時 | 2018 年 8 月 5 日 (日) 14:00~15:00

場 所 | 豊島「島キッチン」テラス(香川県小豆郡土庄町豊島唐櫃 1061)

*雨天時は「唐櫃公堂」にて行います。

参加費 | 無料(事前申込不要)

●ゲスト

太田 千絵：神戸生まれ、神戸育ち。薬膳との出会いは一冊の本。現在は神戸、大阪で誰でも簡単にできる薬膳を広めるため活動中。

日本豆腐マイスター協会認定 おから味噌インストラクター（2016年11月）

北京中医薬大学認定 国際薬膳調理師（2016年10月）

シニアヨガ指導者（2014年11月）