

2025年10月 Vol.121

～ワクワクwellness～

心身魂のお掃除処



* 八海山 閉山登拝

* コトタマ卒業生同窓会（飯山・戸隠）

お知らせ

- | | |
|-------|--------------|
| 10/07 | 海老名 コトタマ体験会 |
| 10/20 | 八海山 大火渡り祭 |
| 10/27 | コトタマワーク&護摩祈禱 |
| 10/28 | 当院 護摩祈禱（お休み） |

【新サービス コトタマ倶楽部★】

8月末に、八海山閉山の登拝がありまして
その時、お山を歩きながら思い出したのが、先日の夏期講習のこと。
「ちょっとむずかしいです...」
「チンブンカンブンでした👉」というお声を、
ちらほらいただいたんです。
ちょっと 詰め込み過ぎたかしら(^^;

お山もそうですが、
無理だと思っていたお山も、ゆっくり時間をかければ、登れるもの。

講座も同じで、もっとゆったりペースでも
いいのかもしれないな〜 と。

そこで💡

ひと月に1回・60分の【ゆったりコース】を作ったらどうかしら？
と、ふと思いついたわけです。

【新サービス開始★】

コトタマの新しい学びの場

「コトタマ倶楽部」がスタートしました！

- ◆ゼロから一緒にコトタマを学びたい方へ
- ◆毎月1回・約60分、月額会員制のオンライン講座

★コトタマ倶楽部のポイント

- ・毎月、Zoomでライブ講座に参加できます
- ・PC／スマホ／タブレットから気軽に参加OK
- ・見逃してもアーカイブで視聴できます

コトタマ幸座 公式ライン



眠りから目覚める 佐藤智江 HP



詳細・お申込みは👉

こちらを読み取ってください👉

コトタマ倶楽部👉



家呑みトモごはん

【小悪魔ピーマン】

- ①肉詰めピーマンのように、とろけるチーズを詰める
- ②大2の水で1分ほど、蒸し焼き
- ③醤油・みりん・豆板醤でたれを作り煮詰める
- ④皿に並べてから ③の煮詰めたタレをかける

以上

・とにかく簡単・早い・旨い！！！！