

暖かかったり急に寒くなったり。気候が安定しないですね。
いかがおすごしでしょうか。

世の中は年末に向かって走り出している模様ですね。

2020年の、自身や社会のありようにぼんやりと思いを馳せます。
私の当面の課題は、筋力アップとメンタル強化というデフォルト感満々のもの。

年齢的にも（笑）しかも実感が伴う
かなり重要度の高いミッションなのです^^

* 思考 de 読書

<http://prt.red/0/思考>

2019年12月19日（木）18:30~21:00

場所：綾瀬駅西口徒歩1分（参加希望の方に個別にお伝えします）

参加費無料

問い合わせ：tenkakeru@gmail.com（こめた）

* なりわいプロジェクトブログ

● 自己肯定感と劣等感とコントロールと。

<https://ameblo.jp/tenkakeru/entry-12546614342.html>

● パートナーはサッシテくん開催報告

<https://www.facebook.com/100015433568515/posts/685374708653642?sfns=mo>

* <女性対象>わたし発信トーク会 #YouToo?

<http://prt.red/0/わたし>

今回のトークテーマは

#KuToo

「わたし」の#KuToo 体験、日頃のモヤモヤ、

「わたし」の実践、などなど話しましょう！

2020年1月24日（金）19時～

※11月開催予定でしたが、主催者都合により延期となりました^^

場所：健康カフェ ODL

台東区東上野 1-23-8K Sビル 1F

参加費：500円(ドリンク代別)

問い合わせ：tenkakeru@gmail.com（こめた）

*南相馬への1日バスツアー

2020年3月28日（土）7時から21時

集合：東京駅八重洲口の八重洲ブックセンター

参加費：1万縁（参加人数により安くなる可能性あり）

南インド体験プログラム

日程：1月（ご希望をお聞きし調整します）

料金：13万円

内容：ヒンズー寺院見学、アーユルヴェーダ、

簡単なタミル語レッスン、ヨガレッスン、

世界遺産訪問、タミル映画観賞、南インドクッキングなど

※料金には日本～チェンナイ間往復・ビザ手配・

旅行保険・ご自身で購入される飲食や

お土産代等は含まれません

なりわいプロジェクトの活動にご興味のある方やご提案のある方、

ぜひなりわいPJ事務局にご連絡ください！

ご一緒にいろいろ取り組めたらとてもうれしいです。

なりわいPJ事務局／古怒田（こめた）090-8087-8484

LINE ID:tenkakeru

FB:<https://www.facebook.com/etsuko.tenkakeru>

☆なりわいプロジェクトの SNS なたくらみ☆

【日印きずな架け橋プロジェクト】

Facebook ページに、南インドの方々との交流ページを作りました。

<https://m.facebook.com/日印きずな架け橋プロジェクト-397091740671288/>

※南インドの方々との交流を目的としたページです。

日本のことや趣味のことなど、楽しい投稿をアップしてくださいませ。

日本語を勉強中の方々が読まれますので、

ひらがなを使った簡単な文章でお願いいたします*^^*

英訳は、あれば嬉しいですが、なくても OK です！

2019. 11.30

・ 配信不要の方は、tenkakeru@gmail.com までご一報頂けますでしょうか。

・ 配信に関し「いかがなものか」とのご意見やがありましたらお寄せください。

改善に努めたく思います。その他ご質問は随時受け付けております。

・ 配信不要の連絡をしたはずなのにメルマガが送られてきている！という方、たいへんもうしわけございません。

お手数ですが、下記コヌタ連絡先にリマインドをお願い出来ればと思います。

たくさんのメールを頂いておりますことから

その他フォルダに振り分けられている可能性があります。

なりわいプロジェクト

古怒田 悦子

tenkakeru@gmail.com

FB <https://www.facebook.com/senju.konuta>

090-8087-8484
